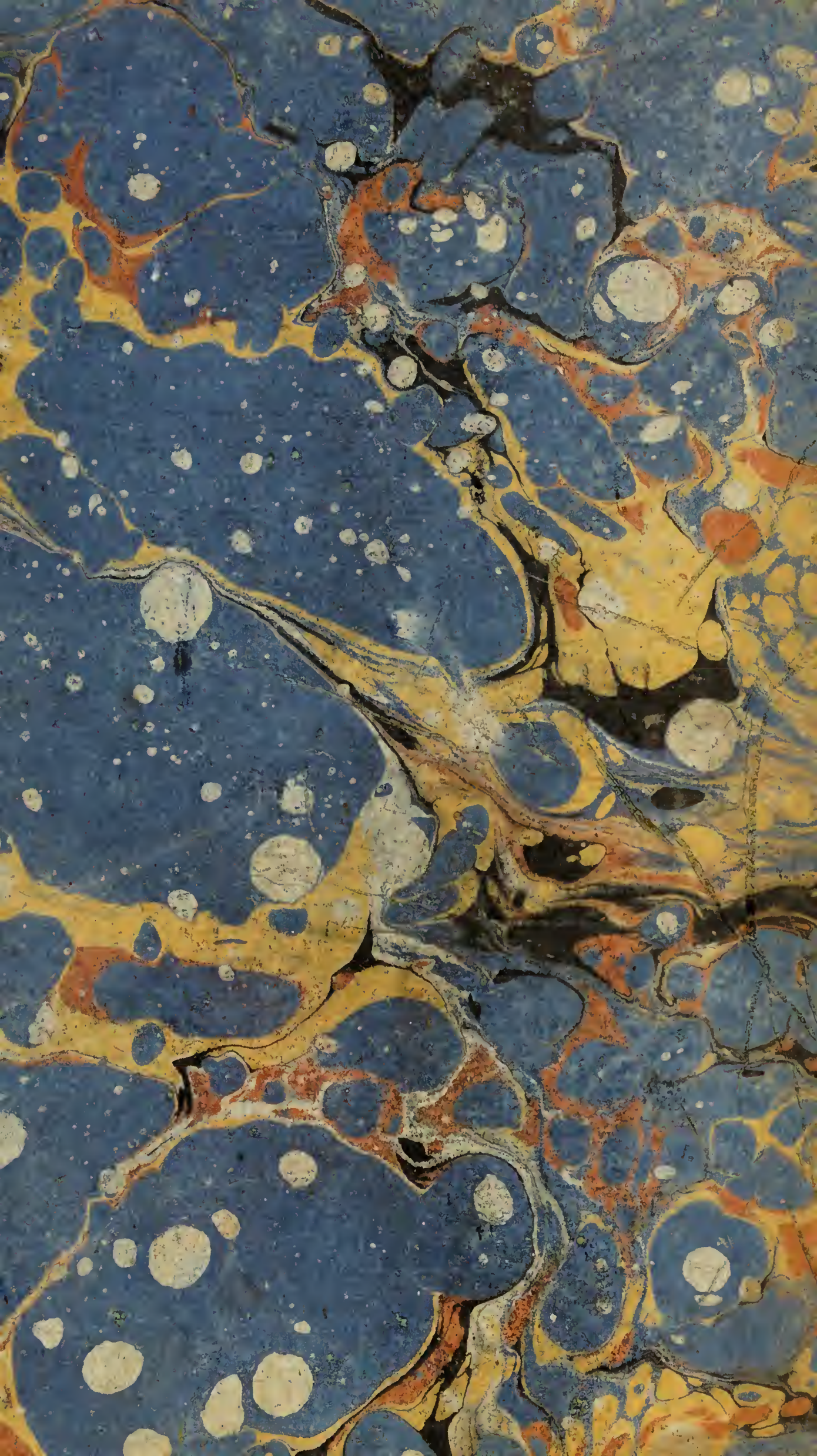
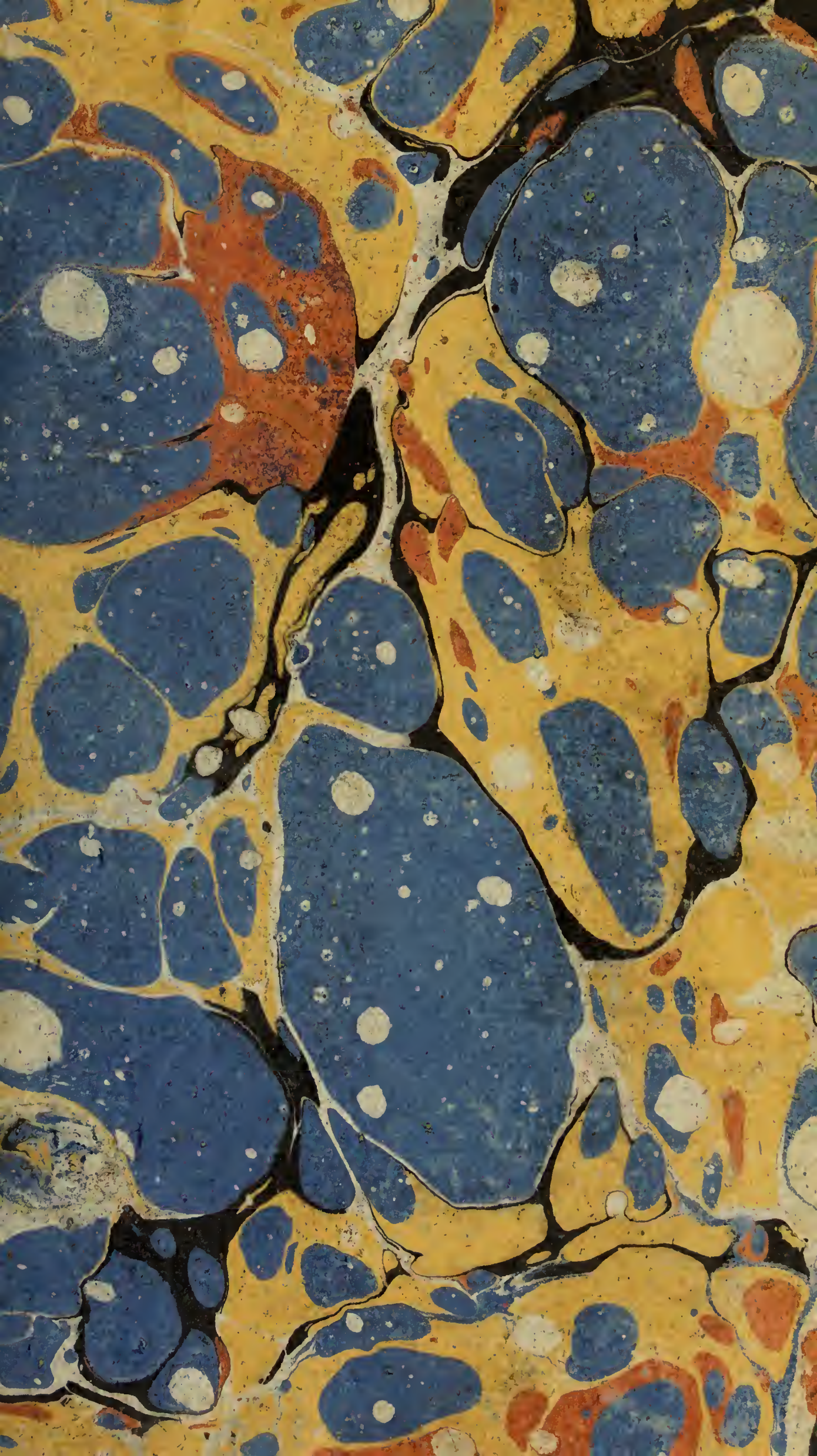




F.93 | B

MÉDECINE DOMESTIQUE.

TOME PREMIER.

Omnes homines artem medicam noſſe oportet. — SAPIENTIÆ cognitionem MEDICINÆ ſororem ac contubernalem eſſe puto. —— *HIPPOCRATES.*

Primoque medendi ſcientia, ſapientiæ pars habebatur. RATIONALEM quidem puto MEDICINAM eſſe debere.

CELSUS.

Quemadmodùm SANITAS omnium rerum pretium excedit, omniſque felicitatis fundamentum eſt, ita ſcientia vitæ ac ſanitatis tuendæ omnium nobiliſſima, omnibuſque hominibus commendatiſſima eſſe debet. *HOFFMANN.*

AVIS.

Les Exemplaires qui ne porteront point cette ſignature, ſont des Exemplaires contrefaits.

Digitized by the Internet Archive
in 2016 with funding from
Wellcome Library

https://archive.org/details/b28771746_0001



Ô ! fruits heureux d'une Etude profonde !
Digne employ d'un Talent cher à l'humanité !
L'Art faisait un secret de rendre la Santé :
Et ce Secret, BUCHAN *le dit à tout le Monde.* Blaud...

Dulcis amicitiæ pignus... *PLINE.*

MÉDECINE DOMESTIQUE,

OU

TRAITÉ COMPLET

DES MOYENS de se conserver en santé, et de guérir les Maladies, par le régime et les remèdes simples :

OUVRAGE mis à la portée de tout le monde ;

PAR G. BUCHAN, M. D. du Collége Royal des Médecins d'Edimbourg.

TRADUIT de l'Anglais par J. D. DUPLANIL, Docteur en Médecine de la Faculté de Montpellier.

QUATRIÈME ÉDITION.

Revue, corrigée et considérablement augmentée sur la DIXIÈME *Édition de Londres.*

TOME PREMIER.

A PARIS,

Chez MOUTARDIER, Imprimeur-Libraire, Quai des Augustins, au coin de la rue Gît-le-Cœur, N°. 28.

AN VI^e. M. DCC. XCVIII.

WELLCOME
HISTORICAL
MEDICAL
LIBRARY

AVIS.

Les Contrefacteurs et Vendeurs de contrefactions ont poussé la friponnerie jusqu'à contrefaire la SIGNATURE de feu mon Beau-Père FROULLÉ; en conséquence, je préviens que tous les *Exemplaires* qui n'auront pas le nouveau *Titre* avec ma SIGNATURE, doivent être regardés comme Contrefaits, et préviens que je poursuivrai tous les Contrefacteurs et Vendeurs de Contrefactions, suivant la Loi.

Moutonnet

DÉCRET *relatif à la Propriété des Auteurs, ou Libraires à qui il l'ont vendue.*

Les auteurs d'écrits en tout genre, les compositeurs de musique, les peintres et dessinateurs qui feront graver des tableaux ou desseins, jouiront durant leur vie entière du droit exclusif de vendre, faire vendre, distribuer leurs ouvrages dans le territoire de la République, et d'en céder la propriété en tout ou en partie.

Leurs héritiers ou cessionnaires jouiront du même droit durant l'espace de dix ans après la mort des auteurs.

Tout contrefacteur sera tenu de payer au véritable propriétaire une somme équivalente au prix de trois mille exemplaires de l'édition originale.

Tout débitant d'édition contrefaite, s'il n'est pas reconnu contrefacteur, sera tenu de payer au véritable propriétaire une somme équivalente au prix de cinq cents exemplaires de l'édition originale.

Les héritiers de l'auteur d'un ouvrage de littérature ou de gravure, ou de toute autre production de l'esprit ou de génie qui appartienne aux beaux arts, en auront la propriété exclusive pendant dix années.

A MONSIEUR

LIEUTAUD,

Conseiller d'État, Premier Médecin de SA MAJESTÉ Très-Chrétienne, de MONSIEUR & de Monseigneur Comte D'ARTOIS ; de l'Académie Royale des Sciences, de la Société Royale de Londres, Docteur-Régent de la Faculté de Médecine de Paris, &c. &c.

MONSIEUR,

IL étoit de la destinée de cet Ouvrage de paroître sous les

auſpices de deux des plus grands Médecins de l'Europe. L'Auteur l'a dédié à l'illuſtre Chevalier PRINGLE; *& vous permettez que je vous en offre la Traduction! Je ne m'enorgueillis point de cette faveur. Vous ne l'accordez qu'à la ſageſſe & à la ſolidité des préceptes que renferme la* MÉDECINE DOMESTIQUE. *D'ailleurs, l'amour que vous avez pour la vérité, aſſure votre ſuffrage à tout ce qui en porte l'empreinte & le caractere.*

Si tous les hommes doivent

faire profession de la dire, la vérité, ce devoir est sur-tout celui de l'homme qui, par état, se destine au soulagement de ses semblables; & vous, MONSIEUR, *vous n'en avez jamais connu d'autres. C'est lui qui a guidé vos premiers pas dans l'Art d'*HIPPOCRATE; *c'est à lui que nous devons les lumieres dont brillent vos Ouvrages; c'est lui qui vous a mérité la confiance d'un Prince, dont la pénétration & la justesse d'esprit s'annoncerent long-temps avant qu'il montât sur le Trône, & qui a signalé*

les commencements de ſon regne par des actes de bienfaiſance, de courage & de juſtice.

Je ſuis, avec un profond reſpect,

MONSIEUR,

A Paris, ce 15 Mars 1775.

Votre très-humble, très-obéiſſant & très-reconnoiſſant ſerviteur,

DUPLANIL.

ERRATA.

TOME I.

Page 144, ligne 10, Angesilas; *lisez* Agésilas.
Page 198, ligne 12, ſubſtances graces; *lisez* ſubſtances graſſes.
Page 208, réclame, Notre; *lisez*, Cet.
Page 265, ligne 17, *ſtatuoſités;* liſez *flatuoſités.*
Page 284, ligne 24, *eſcoriations;* liſez, *excoriations.*
Page 297, avant-derniere ligne, Joieph; *lisez* Joseph.
Page 330, ligne 17, & merveille; *lisez* & vermeille.
Page 358, ligne 6, il voudroit; *lisez* il vaudroit.

TOME II.

Page 201, note, ligne premiere, *Iduſia;* liſez *Induſiâ.*
Page 325, ligne 28, avec un bas; *ajoutez* de laine.
Page 470, ligne 28, *conal de l'uretre;* liſez *canal de l'uretre.*
Page 479, ligne 12, à jeu; *lisez* à jeun.
Page 481, ligne 14, & laiſſez; *ajoutez* fondre.

TOME III.

Page 22, ligne 11, *tranchée artere;* liſez *trachée artere.*
Page 160, ligne 30, *après le mot* nuiſibles, *ajoutez:* (Ce ſentiment, ſur le danger d'éloigner les accès de goutte, ou de chercher à la guérir radicalement, n'eſt pas particulier à M. Buchan: c'eſt auſſi celui du Dr. Cullen, qui, dans ſa *Matiere Médicale*, dit, à l'occaſion de la *Poudre du Duc de Portland*, connue en France ſous le nom de *Poudre arthritique amere*, que, ſur cent perſonnes, prenant de ce remede, quatre-vingt-dix ſont mortes d'*apoplexie*, ou d'autres Maladies, au bout d'un ou deux ans de ſon

uſage. Douze ou quatorze perſonnes, ajoute-t-il, qu
ont uſé de cette *poudre*, en Ecoſſe, ont toutes e
le même ſort.)

Page 322, note, derniere ligne, *mal d'Hercure*; liſez *mal d'Hercule.*

Page 432, ligne 32, le *polpe*; liſez le *polype.*

Page 502, ligne 8, à promptement parler; *liſez* à pro
prement parler.

Page 550, ligne 31, *après le mot* ſemaine, *ajoutez* Et le premier Juin 1788, un homme, ſa femme & leur enfant ont encore été empoiſonnés par des *champignons*, qu'ils avoient cueillis dans le Bois de Boulogne. Voyez le *Journal de Paris*, n°. 160, année 1788.

TOME IV.

Page 247, ligne 31, *plegmes*; liſez *phlegmes.*

Page 378, ligne 23, entretenu, ou moins; *liſez* entretenu au moins.

TOME V.

Page 83, lignes 18 & 27, infuſée — infuſées; *liſez* infuſer.

Page 260, ligne 11, & poſſedent; *liſez* & pouſſent.

Page 348, ligne 32, MARMALADE DE TROCHIN; *liſez* MARMALADE DE TRONCHIN.

Page 391, ligne 29, *oriculæ firmâ*; liſez *auriculæ formâ.*

Page 399, ligne 22, ou *paraphlégie*; liſez ou *paraplégie.*

Idem, ligne 31, PARAPHLÉGIE; *liſez* PARAPLÉGIE.

Page 414, ligne 3, PLHOGISTIQUE; *liſez* PHLOGISTIQUE.

Page 573, ligne 35, VALVUVES; *liſez* VALVULES.

Fin de l'Errata.

AVERTISSEMENT DU TRADUCTEUR.

AVERTISSEMENT DU TRADUCTEUR SUR CETTE QUATRIEME ÉDITION.

C'est pour la *quatrieme fois* que je publie la Traduction de la MÉDECINE DOMESTIQUE. Je la donne corrigée & augmentée ſur la *dixieme Édition* Angloiſe, laquelle differe des précédentes par un Chapitre entier, par quelques paſſages, par un certain nombre de notes, & par un *Gloſſaire*. Mais je n'ai pu faire entrer toutes ces augmentations dans mon Edition.

1°. Le Chapitre, dont il eſt queſtion, traite des précautions à prendre dans l'uſage du *Bain froid* & des *Eaux minérales*.

Ce que dit M. BUCHAN, dans la premiere Partie de ce Chapitre, eſt très-ſage, & infiniment utile pour ſes Compatriotes, qui, comme on ſait, ſont de grands preneurs de bains froids. Pour nous, qui ne recourons, en général, à ces ſortes de bains, que quand l'eau de nos rivieres a acquis, à peu de choſe près, le degré de chaleur que l'on donne à celle d'une baignoire, pour les Bains tiedes, ces conſeils deviennent moins importants. Cependant, il y en a qui m'ont paru mériter attention. J'ai donc fait un extrait de cette partie du Chapitre; &, pour qu'il fût facile à conſulter, je l'ai inſéré dans l'article BAINS, de la *Table générale des Matieres*, Tome V.

J'ai auſſi inſéré, dans l'article EAUX MINÉRALES de cette même *Table générale des Matieres*, la plus grande partie de ce qui, dans ce même Chapitre, concerne l'uſage de cette eſpece d'Eaux. Je dis la plus grande partie, parce que M. BUCHAN, s'étant beaucoup moins étendu ſur cet objet que ſur les *Bains*, j'ai pu rapporter

ces conſeils preſqu'en totalité ; & les *Eaux minérales* étant au moins autant fréquentées en France qu'en Angleterre, ils m'ont paru nous intéreſſer également.

Ainſi, ſans avoir augmenté mon Edition d'un Chapitre, je fais jouir le Lecteur du travail de M. BUCHAN : car j'ai ſoin de renvoyer aux articles BAINS & EAUX MINÉRALES de la *Table générale des Matieres*, toutes les fois que, dans le cours de l'Ouvrage, il eſt queſtion de l'un ou de l'autre remede.

2°. Quant aux paſſages & aux Notes, dont l'Auteur a augmenté ſa *dixieme Edition*, je me ſuis vu dans la néceſſité, pour éviter les répétitions, de n'en traduire qu'une partie, parce que la plupart ne ſont eux-mêmes que l'extrait des réflexions & des obſervations, que j'ai répandues dans ma Traduction, & que M. BUCHAN a adoptées.

3°. Le *Gloſſaire* que l'Auteur a ajouté à cette *dixieme Edition*, & qui n'eſt, comme on le préſume bien, que la définition des termes de Médecine, employés

dans ſon Ouvrage, n'étoit pas ſuſceptible d'être traduit, parce qu'il n'a été compoſé qu'à l'imitation de celui qui fait partie de ma *Table générale des Matieres.* J'avois ſenti, dès la premiere Edition de ma Traduction, ainſi que je l'obſervai alors, note 1 de la *Préface de l'Auteur*, combien il étoit important de définir les termes de l'Art, dans un Livre de Médecine, deſtiné à être entre les mains de tout le monde. Et M. BUCHAN, en ſe déterminant à le faire compoſer, (car il me mande qu'il a été fait par M. ſon fils, Docteur en Médecine d'*Edimbourg*,) juſtifie les raiſons qui m'ont porté à en faire un objet de ma *Table générale des Matieres.*

Quoiqu'à l'ouverture de l'Ouvrage, l'Edition que je publie aujourd'hui, ne paroiſſe différer de la précédente, que par quelques pages que chacun des Volumes a de plus, je dois cependant avouer que je l'ai beaucoup travaillée.

Pendant l'impreſſion de la troiſieme, diverſes affaires imprévues m'avoient forcé

de m'en repoſer ſur d'autres pour la révi-ſion d'une grande partie des Epreuves. Delà, une foule de négligences, d'incor-rections, & même de fautes, dont, au moyen de plus de ſoixante cartons, j'ai, à la vérité, fait diſparoître les plus graves, celles ſur-tout qui auroient pu jetter dans quelques erreurs : mais il m'avoit été im-poſſible de tout effacer, parce qu'il auroit fallu réimprimer la moitié de l'Ouvrage.

J'avois extrêmement à cœur de purger ma Traduction de tous ces défauts. Ce n'eſt pas que j'en euſſe reçu des plaintes particulieres; mais il ſuffiſoit que je les euſſe apperçues. En conſéquence, je me ſuis appliqué, avec toute l'attention dont je ſuis capable, à les corriger ſur l'Exem-plaire, d'après lequel on devoit réimpri-mer; &, afin de parvenir plus ſûrement au but que je m'étois propoſé, je n'ai pas cru devoir m'en repoſer ſur moi ſeul : j'ai prié un ami, ſavant très-connu dans la littérature Médicale, de me faire le plaiſir de les corriger auſſi de ſon côté. Son amitié pour moi, l'intérêt qu'il prend à

l'Ouvrage, & l'empreſſement qu'il met à obliger, l'ont porté à vouloir bien me rendre ce ſervice. Je lui en ai d'autant plus d'obligations, qu'il eſt très-occupé, que ſes occupations ſont très-importantes, & qu'il n'eſt perſonne qui ne ſache combien eſt déſagréable & faſtidieux le travail que je lui demandois. Il m'a refuſé le plaiſir de le nommer, mais il me permettra de lui en témoigner ici publiquement ma reconnoiſſance.

J'oſe donc me flatter que cette *quatrieme Edition* eſt beaucoup plus correcte que la précédente. On n'y trouvera que de ces négligences inévitables, parce que les *Compoſiteurs* d'Imprimerie ſont rarement des Grammairiens, & que cet Ouvrage étant volumineux, leur attention & la mienne n'ont pu être toujours également ſoutenues; mais elles ſont en petit nombre, graces à l'Imprimeur, (M. COUTURIER) qui a encore donné, à la partie Typographique, la propreté & la ſorte d'élégance dont pouvoit être ſuſceptible un

Livre qui, comme celui-ci, eſt ſurchargé de *notes*, d'*italiques* & d'*additions*.

Mais je ne me ſuis pas ſeulement occupé des corrections & du ſtyle dans cette nouvelle Edition, je l'ai encore augmentée des connoiſſances que j'ai acquiſes, ſoit dans ma pratique, ſoit par la lecture des Ouvrages de Médecine, qui ont paru depuis la publication de la derniere.

J'ai de plus rectifié & réformé certains paſſages & certaines notes, d'après les changements & les améliorations, faits par le Gouvernement, dans ce qui concerne la conſervation de la ſanté.

J'ai ajouté un article, qui m'a été demandé, ſur le *Charbon* ou *Puſtule maligne*, moins pour engager à traiter cette Maladie ſoi-même, que pour apprendre à la bien connoître, & à ne plus s'en laiſſer impoſer par ces gens, trop commun ſur-tout dans les campagnes, qui ne ſe contentent point d'accabler les malades de remedes, adminiſtrés ſans ordre & ſans choix, mais cherchent encore à les effrayer, en donnant aux Maladies

les plus ſimples, des noms qui portent la terreur dans l'ame, afin de ſe faire un plus grand mérite du ſuccès ſi l'infortuné en réchappe, ou de ſe mettre à couvert du blâme, s'il ſuccombe à leur traitement meurtrier.

J'ai retravaillé pluſieurs Articles de la *Table générale des Matieres*, & j'ai apporté la plus grande attention à ce que les renvois, aux *folio* de l'Ouvrage, fuſſent exacts.

J'ai détaché, de l'*Introduction à la Table générale des Matieres*, l'Etat des médicaments ſimples & compoſés, qu'on doit avoir toujours ſous la main, & auquel j'avois déja donné, dans la précédente Edition, le titre de PHARMACIE DOMESTIQUE. J'en ai fait un objet à part, que je fais précéder d'un *Avertiſſement* ſur la *Maniere de conſerver les Médicaments*, & je l'ai placé à la tête du Tome V.

Enfin, pour répondre à la demande de pluſieurs perſonnes, j'ai fait une liſte des noms de tous les Auteurs cités & nommés dans le cours de cet Ouvrage; &, pour

pour les rendre faciles à trouver, je les ai rangés par ordre alphabétique, & j'ai indiqué les Tomes & les pages où il en eſt fait mention. Je place cette Liſte à la ſuite de l'*Introduction* de ce premier Volume.

Tant de changements déplaiſent, je le ſais, à beaucoup de perſonnes, qui, lorſqu'elles ſe ſont procuré un Livre, le voient, avec une ſorte de peine, ſe perfectionner dans des Editions ſubſéquentes. Elles ne prennent toutes ces améliorations que pour une invitation tacite à l'acheter de nouveau. C'eſt ainſi que l'intérêt couvre de ſon vernis flétriſſant les actions les plus louables & les devoirs les plus impérieux : car, indépendamment des raiſons que M. Buchan donne de la néceſſité où ſe trouve un Auteur de travailler ſans ceſſe ſon Ouvrage (1), les Médecins en ont une, à laquelle il leur eſt impoſſible de réſiſter ; c'eſt que la *ſcience* elle-même, n'étant fondée que ſur l'obſervation, exige

(1) Voyez l'*Avertiſſement de l'Auteur ſur la dixieme Edition Angloiſe.*

que l'on ajoute & que l'on réforme tant qu'il y aura à obſerver ; & il ſe paſſera encore du temps avant que d'avoir tout vu, tout bien vu !

Mais, répond-on, donnez-nous vos changements par Supplément. C'eſt ce qui ne ſe peut pas pour un Livre de la nature de celui-ci. Car, excepté l'article ſur le *Charbon*, l'extrait ſur le *Bain froid* & ſur les *Eaux minérales*, & quelques *notes* de l'Auteur, le reſte des augmentations ne conſiſte qu'en phraſes, demi-phraſes, qu'il a fallu encore, pour la plupart, reſſerrer, abréger pour ne pas trop groſſir les Volumes ; & en corrections, qui feroient de ce Supplément un *Errata* d'un uſage impraticable, pour le plus grand nombre des perſonnes qui doivent ſe ſervir de la MÉDECINE DOMESTIQUE.

Les Notes de l'Auteur & les miennes ſont déſignées, dans cette quatrieme Edition, comme elles l'étoient dans les précédentes ; c'eſt-à-dire, de maniere à pouvoir être facilement diſtinguées les unes des autres. Car les lettres *a*, *b*, *c*, *d*,

e, *f*, &c., indiquent celles de M. BUCHAN; tandis que les chiffres 1, 2, 3, 4, 5, 6, &c., indiquent les miennes, & j'ai renfermé entre deux parentheſes ( ) tout ce que, pour les raiſons expoſées plus bas (2), j'ai cru devoir enclaver dans le texte, à la ſuite du texte de l'Auteur.

Je terminerai cet *Avertiſſement* par quelques réflexions ſur les contrefactions de cet Ouvrage, & en général des Livres de Médecine.

De toutes les contrefactions de la MÉDECINE DOMESTIQUE, dont je fais mention dans ma *Préface*, je n'en connois que trois, qui, toutes trois, ſont de Geneve. La premiere eſt en ſept volumes in-12, faite ſur la ſeconde Edition que j'ai publiée à Paris en 1780. J'en ai parlé dans ma troiſieme Edition. Elle eſt, ainſi que je l'ai dit alors, déſagréable par la maniere négligée dont elle eſt imprimée, & d'un uſage dangereux, par le nombre de fautes dont elle eſt remplie.

---

(2) Voyez la *Préface du Traducteur.*

La ſeconde contrefaction de Geneve eſt en cinq volumes in-8°., & imprimée page pour page ſur ma troiſieme, faite à Paris en 1783. On en a copié juſqu'au Portrait. Le frontiſpice porte que c'eſt une *quatrieme Edition, revue, corrigée & augmentée*, & qu'elle ſe vend à Paris, chez *Froullé*. Quel qu'ait été le but des Libraires de Geneve, ils en ont eu un prompt débit; car, imprimée en 1785, elle étoit conſommée en 1787.

En Février 1788, a paru une Lettre circulaire, en date du 30 Janvier précédent, adreſſée à tous les Libraires de Paris, par laquelle un de ceux de Geneve propoſe, entre autres Livres ſortant de ſes preſſes, la MÉDECINE DOMESTIQUE, *cinquieme Edition, revue, corrigée & conſidérablement augmentée*, 5 Volumes in-8°., à Paris, &c.

On voit que les Contrefacteurs de Geneve ne perdent point de temps. Mais combien ces productions ſe reſſentent de la précipitation avec laquelle elles ſont faites! Ces Livres ſont à peine liſibles. L'écono-

mie à laquelle les Editeurs ſont néceſſités, parce qu'ils veulent vendre à bon marché, fait qu'ils emploient de mauvais papier, de mauvais caracteres, & de mauvais ouvriers.

Tout cela cependant ſeroit peu de choſe : car pour être mal imprimé, un Ouvrage ne ceſſe pas d'être bon & utile ; mais il ceſſe de l'être, & peut même devenir dangereux, ſi la négligence ou l'ignorance de ceux qui ont conduit l'impreſſion, a donné lieu à des fautes, qui deviennent préjudiciables ou funeſtes, en raiſon de l'objet dont traite cet Ouvrage. Par exemple, dans un Livre de Médecine, une faute d'impreſſion qui indiqueroit un remede pour un autre, ou qui preſcriroit une doſe trop forte de ce remede, pourroit avoir des ſuites affreuſes, puiſqu'il peut en réſulter une autre Maladie, & même la mort du malade.

Quand on a quelque notion de l'Imprimerie, & qu'on réfléchit à la facilité avec laquelle les lettres peuvent être ſubſtituées les unes aux autres, on ne peut s'empêcher de frémir ! Quels déſordres ne réſulteroit-il pas dans certaines Maladies, de la ſubſ-

titution du mot *gros* au mot *grain?* Par exemple, *un gros de ſublimé corroſif, un gros d'opium! deux, trois gros d'émétique, &c., &c.!* Et cependant ces mots, qui reviennent ſans ceſſe dans un Livre de Médecine, ont une telle reſſemblance, étant compoſés preſque des mêmes lettres, qu'il n'eſt pas rare de les voir employer l'un pour l'autre par l'ouvrier même le plus exact.

Je ne dis pas que ces ſortes de fautes ſe trouvent dans les Contrefactions de Geneve; car, je l'avoue, le dégoût que m'a inſpiré la lecture de la premiere, m'a ôté le courage de lire les deux autres; & l'on me le pardonnera, ſi l'on veut ſe mettre à ma place. Mais ce qui m'en a ſur-tout éloigné pour jamais, c'eſt qu'à l'ouverture d'un volume, j'ai trouvé au haut d'une page, deux lignes de tranſpoſées; c'eſt-à-dire, qui devant être à une autre page, bouleverſoient le ſens de la phraſe où elles ſe trouvoient, de maniere à n'y rien comprendre.

D'après cela, il eſt permis de croire que ces Contrefactions ne ſont pas exemptes de

fautes. Ce qu'il y a de certain, c'eſt qu'ayant été imprimées, page pour page, ſur ma troiſieme, elles ont au moins celles d'incorrections, dont j'ai dit que celle-ci étoit reſtée tachée, & c'eſt un fait que j'ai vérifié, en travaillant l'exemplaire ſur lequel s'eſt faite l'Edition que je publie aujourd'hui. Chaque incorrection, chaque faute ſe trouvoit exactement de la même maniere dans les Contrefactions.

Les Contrefacteurs en ont donc impoſé au Public, lorſqu'ils ont mis ſur leurs titres: QUATRIEME OU CINQUIEME EDITION, REVUE, CORRIGÉE ET CONSIDÉRABLEMENT AUGMENTÉE. Car les Contrefactions ont abſolument le même nombre de pages & probablement de lignes que ma troiſieme Edition, ſur laquelle elles ſont faites. En quoi conſiſteroient donc ces augmentations? & qui les leur auroit fournies? J'ai déja déſavoué publiquement la premiere de ces Contrefactions, & je les déſavoue toutes ici. Je n'ai aucune part ni aux unes ni aux autres; & je déclare que je ne participerai à aucune des Editions faites ailleurs qu'à Paris.

Ceux qui poſſedent l'une ou l'autre de ces Contrefactions, & qui croient avoir une *Edition*, *revue*, *corrigée & conſidérablement augmentée*, comme le titre le porte, ſont donc trompés. Elles n'ont été ni revues, ni augmentées, &, bien loin d'avoir été corrigées, on a probablement ajouté nombre de fautes à celles qui s'étoient gliſſées dans ma troiſieme Edition. En effet, qui en a vu & reviſé les épreuves? S'il eſt démontré que jamais Auteur, avec l'attention minutieuſe, dont lui ſeul eſt capable, n'a produit d'Ouvrage abſolument purgé de fautes d'impreſſion, que ne doit pas être un Livre, confié à un Correcteur qui n'eſt guidé que par un intérêt pécuniaire?

Ce qu'on dit ici d'un Livre quelconque, doit s'entendre ſur tout d'un Livre de Médecine, dont l'impreſſion ne peut être dirigée que par un Médecin; car, pour tout autre que pour un homme de l'Art, *un, deux gros de kermès minéral*, par exemple, *un, deux gros de mercure doux*, &c., ne ſont pas des fautes, puiſqu'ignorant la nature & les propriétés de ces ſortes de re-

medes, il ignore auſſi à quelle doſe ils doivent être preſcrits. Si donc le Compoſiteur ſubſtitue le mot *gros* à celui de *grain*, & ſi celui qui lit la copie au Correcteur, pour que celui-ci corrige la feuille, commet la même étourderie, ce qui n'arrive que trop ſouvent, voilà l'erreur établie.

Il eſt vrai qu'elle n'aura aucune ſuite fâcheuſe, ſi ce Livre eſt fait pour n'être lu que par des Médecins, qui la reconnoîtront d'abord & la rectifieront. Mais, dans un Livre de Médecine populaire, elle échappe au plus grand nombre des Lecteurs. Elle peut donc entraîner les malheurs les plus affreux, puiſque ces remedes, excellents à très-petite doſe, ſont mortels à celle dont on parle.

Qu'on y faſſe donc de ſérieuſes attentions. Qu'on ne croie plus que les Auteurs, ſur-tout ceux de Livres de Médecine, ſont menés par un vil intérêt, lorſqu'ils diſent & répetent, que l'on s'expoſe à des accidents auſſi nombreux que funeſtes, en achetant les Contrefactions de leurs Ouvrages. Que d'un autre côté, l'on réflé-

chiſſe au mince bénéfice que l'on fait, en préférant, à une Edition publiée par l'Auteur, la Contrefaction de ce même Ouvrage, qui n'eſt & ne peut être à bas prix, que parce qu'elle eſt plus ou moins négligée; qu'on mette ce bénéfice dans un plat de la balance, & dans l'autre, le danger certain auquel on s'expoſe, d'après ce qui vient d'être dit; & que l'on juge ſi l'on n'en doit pas conclure avec nous, qu'un Livre de Médecine, &, à plus forte raiſon, la MÉDECINE DOMESTIQUE, ne doit être imprimée que ſous les yeux de ſon Auteur, & qu'il ne peut y avoir de bonne Edition, d'Edition sûre, & d'après laquelle on puiſſe agir ſans courir de riſques, que celle qu'il a faite & publiée lui-même.

N. B. EN général, les Contrefacteurs indiquent ſur le frontiſpice de leurs Contrefactions, leurs noms & leurs demeures. Mais, comme ceux de Geneve ont adopté le nom & l'adreſſe du Libraire de Paris, qui vend mon Ouvrage, je prends le parti

de faire ſigner cette quatrieme Edition. Ainſi, tout exemplaire qui ne portera pas la ſignature du ſieur FROULLÉ, Libraire, ſera une Edition contrefaite, &, par cette raiſon, ne doit mériter aucune confiance.

Cette ſignature eſt appoſée ſur le *verſo* du faux titre de ce Tome Premier. Elle eſt précédée d'un petit *Avis*, qu'on a répété au *verſo* du faux titre de chacun des quatre Volumes ſuivants, afin que ceux qui ne liſant pas les *Avertiſſements*, les *Préfaces*, &c., &c. (& il y a beaucoup de ces gens-là,) aient auſſi un moyen de diſtinguer la bonne Edition de celles qui ſont contrefaites.

Paris, *Janvier* 1789.

M. Buchan, en m'envoyant la dixieme Edition de ſon Ouvrage, l'a accompagnée d'un nouveau Portrait ; mais très-différent de celui que j'ai fait graver en 1780, & qui étoit à la tête des Editions précédentes de ma Traduction. Celui-ci eſt un camée bien travaillé, & repréſentant le buſte de l'Auteur en profil. Il le dit très-reſſemblant : ce qui m'a été confirmé par un de ſes compatriotes, qu'il m'a adreſſé en Avril dernier. Il falloit donc que l'autre ne le fût pas du tout ; car ces deux Portraits ne paroiſſent pas devoir être de la même perſonne. Quoi qu'il en ſoit, je l'ai fait graver, pour ne pas jouir ſeul du plaiſir de poſſéder les traits d'un homme qui a ſi bien mérité de l'humanité entiere ; & je l'offre, au Public, en reconnoiſſance des bontés dont il veut bien continuer d'honorer mon travail.

PRÉFACE
DU TRADUCTEUR.

JE n'entreprendrai pas de faire l'éloge de l'Ouvrage, dont je donne la Traduction. L'utilité publique en eſt le ſeul but, & le titre de MÉDECINE DOMESTIQUE l'annonce aſſez avantageuſement. Le Lecteur jugera s'il étoit poſſible de mieux remplir ſon objet, quand il conſidérera que l'Auteur embraſſe, dans ſes recherches & dans ſes obſervations, tous les hommes qui compoſent les différentes claſſes de la ſociété, même cette claſſe nombreuſe & indigente, mais précieuſe, que ſon obſcurité fait trop négliger,

& qui, par cette raiſon, a, aux yeux de l'humanité, encore plus de titres aux conſeils qui peuvent l'éclairer ſur ſa conſervation.

Encouragé par des vues auſſi nobles, & animé du même zele que M. BUCHAN, j'oſe eſpérer que cette Traduction, que je me ſuis attaché à rendre fidèle (1), n'éprouvera au-

---

(1) Je me trouve obligé cependant de déclarer qu'il y a pluſieurs paſſages, de pure opinion, dans la *Préface de l'Auteur* & dans les *Introductions*, que j'ai été forcé, ou de ſupprimer entiérement, ou d'adoucir dans la Traduction, parce qu'on a une toute autre maniere de penſer ſur la Médecine en France, qu'en Angleterre. Je dois faire la même déclaration relativement au Paragraphe, qui traite de l'*Inoculation de la Petite-Vérole*, dont la pratique, comme on ſait, n'eſt pas encore autoriſée par la Loi, dans ce Pays-ci, quoique l'exemple de notre ſage Monarque, de ſon auguſte Maiſon, & d'une grande partie de la Nobleſſe, prouve combien cette pratique eſt avanta-

cune de ces contradictions, qui font preſque repentir un honnête homme d'avoir travaillé pour le bien de ſes ſemblables.

Loin d'avoir été arrêté par un pareil obſtacle, j'ai pris plaiſir à me perſuader que la barriere, qui ſembloit placée entre l'homme & l'Art qui doit le guérir, n'a plus de tenants intéreſſés à la défendre, contre ceux qui s'occupent véritablement du bien-être de leurs compatriotes; &, d'après cette perſuaſion, je n'ai pas craint de concourir à détruire les préjugés,

---

geuſe & ſalutaire. Enfin, je me ſuis abſtenu de donner la Traduction de quelques paſſages & de quelques notes de la dixieme Edition Angloiſe, parce qu'ils ne ſont eux-mêmes que l'extrait de quelques-unes de mes réflexions & de mes notes, que M. Buchan a bien voulu adopter. (Voyez l'*Avertiſſement* qui précede.)

qui empêchoient la Médecine d'être abordable & populaire.

Je n'ai donc contribué à répandre l'Ouvrage de M. BUCHAN, que parce que je me crois bien convaincu, par l'étude des faits & de l'Hiſtoire de la Médecine, que cet Art feroit des progrès plus rapides, ſi la plupart de ceux qui l'exercent, ne ſe faiſoient pas un mérite entre eux, d'avoir des réſerves contraires à l'avantage de la ſociété.

Cependant, ſi l'on avoit encore quelques doutes ſur la ſincérité de nos intentions, & ſur les véritables devoirs de ceux qui, par état, ſe dévouent au ſoulagement de l'humanité ſouffrante, que l'on conſulte les raiſons ſages & perſuaſives, dont l'Auteur s'appuie dans la *Préface* & les *Introductions* de ce Volume & du

Tome

Tome V. J'affoiblirois les vérités qu'il y développe, ſi je les répétois : ma ſeule intention ici, eſt de donner une idée de l'Ouvrage & de ma Traduction.

Le ſuccès de la MÉDECINE DOMESTIQUE, en Angleterre, n'eſt pas équivoque. Dix Editions, en ſeize ans, l'établiſſent d'une maniere inconteſtable ; & un pareil ſuccès dans un Pays, où il y a tant de perſonnes ſavantes dans la Médecine, annonce aſſez que cet Ouvrage eſt du petit nombre de ceux qui font époque, & qui peuvent véritablement prétendre à être utiles au genre humain.

Il en exiſte une Traduction Hollandoiſe, une Allemande, une Eſpagnole, & une Italienne, faite d'après la Françoiſe, que nous publions pour la quatrieme fois, & dont les

Editions précédentes ont été contrefaites à Geneve, dans les Pays-Bas, &c. (2).

On ne ſera pas ſurpris du ſuccès de ce Livre, ſi on le lit avec attention, & ſi l'on obſerve que, de tous ceux écrits ſur la Santé, & mis à la portée de tout le monde, il n'en eſt pas d'auſſi complet. L'*Avis au Peuple*, le ſeul Livre de ce genre qu'on liſe, borné à l'expoſé & au traitement des Maladies aiguës, ſemble n'avoir pas atteint le but que ſon Auteur ſe propoſoit, & l'on peut dire, ſans vouloir, en aucune maniere, faire de tort à ce bon Ouvrage, que l'omiſſion de deux parties eſſentielles, ſavoir, l'*Hygiene* & les *Maladies*

(2) Voyez ce que nous diſons des Contrefactions de Geneve, pages xix & ſuiv. de l'*Avertiſſement* qui précede.

chroniques, laiſſe beaucoup à deſirer.

Quant aux autres Livres populaires, qui ont la Santé pour objet, outre qu'ils ne ſont pas ſur le même plan que la MÉDECINE DOMESTIQUE, c'eſt qu'étant d'ailleurs écrits, pour la plupart, par des hommes qui n'avoient que peu ou point de connoiſſances en Médecine, ils ne doivent paſſer que pour des compilations, d'autant plus dangereuſes, que leurs Auteurs les ont toutes puiſées dans les mêmes ſources, & n'ont fait que les habiller chacun à ſa maniere.

DIVISION DE L'OUVRAGE.

LA MÉDECINE DOMESTIQUE eſt diviſée en deux Parties. Dans la pre-

miere, intitulée : *Des Cauſes générales des Maladies*, l'Auteur parle uniquement de l'*Hygiene* & de la *Médecine prophylactique;* c'eſt-à-dire, de ces deux branches de l'Art, qui traitent des moyens de conſerver la ſanté & d'éloigner les Maladies. Dans la ſeconde, intitulée : *Des Maladies*, il donne la deſcription, les causes, les ſymptômes, le traitement de toutes les Maladies, & les moyens de les prévenir.

Premiere Partie.

M. Buchan, dans la premiere Partie, ne ſe borne pas à donner les préceptes les plus ſages & les plus appropriés à chaque individu, ſur la maniere de ſe comporter, relativement aux *Aliments*, à l'*Air* &

à l'*Exercice* : objets d'une telle importance, qu'ils ont mérité l'attention de tous les Auteurs qui ont écrit ſur cette partie de la Médecine. Comme ſon but eſt de faire connoître toutes les cauſes de Maladies, auxquelles on eſt expoſé dans tous les inſtants & dans toutes les circonſtances de la vie, il commence par préſenter au Lecteur celles auxquelles eſt en butte l'*Enfant*, depuis le moment de ſa naiſſance, juſqu'à celui où il embraſſe la profeſſion à laquelle il eſt deſtiné. On ne peut voir, ſans être attendri, combien cet Être ſi frêle, mais ſi intéreſſant, a à combattre, même de la part de ceux qui ſe propoſent de lui conſerver la vie & la ſanté.

Delà, il paſſe en revue tous les états, toutes les profeſſions. Il démontre, que bien que la plupart

des occupations auxquelles ſont livrés les hommes, ſoient fréquemment, par elles-mêmes, des cauſes de Maladies, cependant il eſt toujours en notre pouvoir de les éloigner, & ſouvent de les faire tourner à notre avantage.

Il traite enſuite des *Habits*, *du Sommeil*, *de l'Intempérance*, *de la Propreté*, *de la Contagion*, *des diverſes eſpeces de Paſſions*, *des Évacuations accoutumées*, *& des dangers auxquels expoſe leur ceſſation ou leur ſuppreſſion*. Tout ce qu'il dit, dans ces derniers Chapitres, eſt préſenté d'une maniere neuve, & mérite l'attention la plus réfléchie de tout homme jaloux de ſa propre conſervation.

Tels ſont les objets qu'embraſſe la premiere Partie, & pour le détail

desquels nous renvoyons au *Sommaire*, qui est à la fin de ce Tome I^er^. Quelque multipliés qu'ils soient, il n'en est aucun qu'on puisse négliger sans conséquence ; tous sont traités avec le même intérêt, & sont dignes de la même attention, parce qu'ils sont tous de la même importance. La marche de l'Auteur est simple, claire, & des plus faciles à suivre. A côté du danger se trouvent toujours les moyens de l'éviter. Chacun de ses préceptes est appuyé d'exemples, d'observations & de raisonnements philosophiques, physiologiques, & quelquefois anatomiques.

Seconde Partie.

La seconde Partie donne les caracteres, les causes, les symptômes

& le traitement de chaque Maladie. Elle contient ſoixante Chapitres. Chacun de ces Chapitres eſt diviſé en Paragraphes, qui, le plus ſouvent, ſont eux-mêmes ſubdiviſés en Articles, plus ou moins multipliés, traitant chacun d'une Maladie, du genre de celle dont le Chapitre porte le nom.

Les Chapitres I & II, qui ſervent comme d'*Introduction* aux ſuivants, donnent des connoiſſances générales: le premier, ſur la *nature & le traitement des Maladies* : le ſecond, ſur la *nature & le traitement des Fievres*; & l'on doit ſentir combien il eſt néceſſaire d'avoir toujours préſents à l'eſprit ces préceptes généraux, pour lire avec fruit cet Ouvrage.

Dès le Chapitre III, l'Auteur entre en matiere. Nous ne ferons

pas ici l'énumération de la foule de Maladies & d'accidents dont il expoſe l'hiſtoire & la curation ; nous renvoyons à la fin des Tomes II, III & IV, où l'on trouvera des *Sommaires*, qui les feront connoître dans le plus grand détail.

La marche de M. Buchan, dans cette ſeconde Partie, eſt de la même ſimplicité, de la même clarté que dans la premiere. Il commence toujours par définir la Maladie ; enſuite il en aſſigne le ſiége. Ennemi des hypotheſes, il ne s'arrête point à ce qu'on appelle, dans les Écoles, « cauſes prochaines & immédiates ; » mais il n'oublie pas de parler des « cauſes évidentes & éloignées, qui » peuvent dévoiler, avec moins » d'ambiguité, le caractere des Ma-

» ladies (3) ». Des cauſes, il paſſe aux ſymptômes, qu'il décrit avec préciſion, & delà au traitement, à la tête duquel eſt placé le *Régime*, objet trop négligé par les Médecins, même par ceux qui ont écrit dans le genre de l'Auteur. Enfin, il donne les moyens de prévenir la Maladie dont il eſt queſtion.

En liſant attentivement cette ſeconde Partie, il ne ſera pas difficile aux Praticiens de reconnoître le plan de l'Ouvrage du célébre LIEUTAUD, intitulé : *Précis de la Médecine-Pratique*. On s'appercevra facilement que la MÉDECINE DOMESTIQUE eſt, pour chaque perſonne, ce que le *Précis de la Médecine-Pratique* eſt,

(3) LIEUTAUD, *Précis de la Médecine Pratique*, Préface.

pour chaque Médecin, un *Tableau*, un *Manuel*, un *Souvenir*, où l'on peut voir, d'un ſeul coup-d'œil, ce qu'on doit faire & pratiquer dans toutes les circonſtances de la vie, ſoit pour conſerver ſa ſanté, ſoit pour la recouvrer quand on l'a perdue.

Tel eſt l'Ouvrage dont je publie la Traduction. L'importance de la matiere, les préceptes ſages & faciles à mettre en pratique, dont il eſt rempli, le deſir d'être utiles à mes Compatriotes, m'ont conduit à faire paſſer, en notre Langue, un Livre qui fait autant d'honneur au cœur de M. Buchan, qu'à ſon eſprit & à ſon ſavoir. Heureux, puiſque, voulant bien agréer mon travail, le Public daigne applaudir au motif qui me l'a fait entreprendre!

Mais, comme j'y ai fait beaucoup

d'augmentations, ſur-tout dans la ſeconde Partie, je dois, à ce même Public, des détails qui l'inſtruiſent de ce qui n'appartient pas à l'Auteur, afin qu'on ne lui impute pas les fautes que j'aurois faites, & les négligences que j'aurois commiſes.

La Médecine Domestique eſt deſtinée à être entre les mains de tout le monde; j'ai donc pu ſuppoſer que, parmi les Lecteurs, il s'en trouveroit quelques-uns qui n'auroient aucune connoiſſance en Médecine, à qui tout ce qu'ils vont lire, eſt abſolument étranger, & qui, par conſéquent, n'entendent aucun des termes de l'Art, leſquels ſont preſque tous empruntés de Langues mortes & inconnues au plus grand nombre. J'ai pu ſuppoſer encore, & à plus forte raiſon, qu'ils n'au-

roient aucune idée, ni des organes du corps humain, ni des fonctions de ces organes. Je desirerois bien que ces suppositions fussent gratuites. Mais, lors de la premiere Edition, avant que le dernier Volume, qui contient la *Table générale des Matieres*, eût paru, j'ai rencontré des personnes, d'ailleurs instruites, qui se sont plaint d'avoir été arrêtées par des expressions techniques, qui les empêchoient d'entendre plusieurs endroits de l'Ouvrage, & qui n'ont été satisfaites que quand elles ont eu cette *Table générale des Matieres*. J'ai donc cru devoir entrer dans les explications les plus détaillées.

En conséquence, j'ai, quant à la premiere Partie, donné, le plus succintement qu'il m'a été possible, une idée des principales fonctions de

l'*Économie animale*, telles que la *circulation du ſang*, la *reſpiration*, la *digeſtion*, les *excrétions*, la deſcription anatomique des *viſceres* & des *organes;* la définition des termes de l'Art, &c., &c.; & j'ai ajouté quelques réflexions, quelques obſervations à celles de l'Auteur, quand elles m'ont parues néceſſaires, pour développer ſes idées, ou pour fortifier ſon ſentiment.

Une partie de ce travail eſt enclavée dans le texte, pour les raiſons que je donnerai plus bas; une autre compoſe les *notes*, & le reſte eſt rejetté à la *Table générale des Matieres.*

Je termine cette premiere Partie par une *Récapitulation*, qui manque dans le texte, mais que m'a paru exiger l'importance de la matiere.

J'ai mis, dans tout le cours du texte & des notes, en marge & à côté des *alinea*, qui en ſont ſuſceptibles, des *additions* (4), qui indiquent, en peu de mots, ce qu'ils contiennent.

Enfin, j'ai raſſemblé toutes ces additions, & j'en ai formé un *Sommaire*, qui ſe trouve à la fin de ce Volume: car la premiere Partie complette le Tome premier.

Mais je n'ai pu me renfermer dans des bornes auſſi étroites pour la ſeconde, qui traite de la *Médecine-Pratique*, c'eſt-à-dire, des moyens de guérir les Maladies, ou d'en

---

(4) C'eſt ainſi que les Imprimeurs appellent de petites lignes, placées en marge d'un Livre, & qui ſont d'un caractere beaucoup plus petit que celui du texte. On voit qu'ici le mot *addition* eſt bien loin de ſignifier *augmentation*.

pallier les ſymptômes, lorſqu'elles ſont incurables. Cette branche de l'Art eſt, ſans contredit, la plus importante, & celle à laquelle toutes les autres doivent tendre comme à leur objet unique. En effet, la connoiſſance des Maladies, de leurs cauſes, de la nature & des ſuites de leurs ſymptômes, devient une connoiſſance abſolument ſtérile, s'il n'en réſulte pas de guériſon. Voilà ce qui fait du véritable Médecin, du *Guériſſeur*, un homme réellement précieux à la ſociété.

L'intention de M. Buchan n'eſt pas, ſans doute, de faire de tous ſes Lecteurs, autant de Praticiens, autant de Guériſſeurs; ſon but eſt, comme il le dit lui-même (5), « de

(5) Voyez, ci-après, l'*Introduction* qui ſuit la *Préface de l'Auteur*.

» mettre

» mettre tout homme de bon ſens
» & inſtruit, aſſez au fait des prin-
» cipes généraux de la Médecine,
» pour que, dans ſa poſition, il puiſſe
» en retirer, pour lui ou pour ſes
» ſemblables, les avantages qu'elle
» eſt capable de procurer, & qu'il
» apprenne à ſe garantir des effets
» deſtructeurs de l'ignorance, de la
» ſuperſtition, de la fourberie & du
» charlataniſme. » Mais ce but, qui eſt celui de tous les amis de l'humanité, qui étoit même celui du Pere de la Médecine (6), ne pouvoit être

---

(6) *Omnes homines Artem Medicam noſſe oportet : & ex his maxime eos qui eruditionis ac eloquentiæ cognitionem habent. Nam* SAPIENTIÆ *cognitionem* MEDICINÆ *ſororem ac contubernalem eſſe puto. Sapientia enim animam ab affectibus liberat ; augeſcit autem intelligentia preſente ſanitate, cujus providentiam habere honeſtum eſt eos*

rempli, ſur-tout en France, à moins que le Lecteur ne fût guidé, comme

---

qui rectè ſentiunt. At ubi corporis habitus ægrotat, nequè mens ipſa alacritatem habet ad virtutis meditationem. Morbus enim præſens, animam vehementer obſcurat, intelligentiam ad adfectionem per conſenſum ducens. HIPPOCRATES, Lib. de Nat. Hom.

Il eſt néceſſaire que tous les hommes ſoient inſtruits de la Médecine, & principalement ceux qui veulent poſſéder la véritable ſcience & l'art de la communiquer aux autres. En mon particulier, je penſe que la Médecine a le plus grand rapport avec la Philoſophie, qu'elles ont l'une & l'autre une même origine, & qu'elles ne doivent jamais ſe ſéparer. En effet, ne ſavons-nous pas tous que c'eſt la ſageſſe qui délivre l'ame des paſſions? & ne convenons-nous pas en même-temps, que les idées ſont plus claires, & le jugement plus ſain, quand une bonne ſanté tient l'ame & le corps dans un parfait équilibre? Il eſt donc conforme à la ſaine raiſon, que les bons eſprits ſongent ſérieuſement à ſe maintenir dans cet état heureux, en s'inſtruiſant, avec ſoin, des moyens de conſerver leur ſanté. L'état de Maladie empêche très-certainement l'ame de s'élever, avec

par la main, dans des ſentiers, que nous ſuppoſons toujours lui être parfaitement inconnus.

Le premier pas, que j'avois à faire, étoit donc de le mettre en état de

---

courage, à la recherche de la vérité : car, les ſouffrances du corps affoibliſſent conſidérablement les forces de l'ame, dont l'activité cede involontairement aux efforts de la Maladie, attendu la dépendance intime & réciproque de ces deux parties de notre être.

N. B. J'ai paraphraſé, pour ainſi dire, plutôt que traduit ce paſſage, perſuadé que ce développement étoit néceſſaire pour l'intelligence des principes d'Hippocrate. Il eſt vraiſemblable que ce grand homme parle, en cet endroit de ſes Ouvrages, d'après le ſyſtême des anciens Philoſophes, qui entendoient, par le mot *Sapientia*, la connoiſſance de tout ce qu'il eſt utile à l'homme de ſavoir dans le moral, comme dans le phyſique, depuis l'étude des choſes de la matiere, juſqu'aux plus hautes contemplations ſur Dieu ou l'ame du monde, ſur l'ame humaine, &c.

C'étoit auſſi le ſentiment d'Horace, dont les

connoître, à l'inſpection du malade qu'il veut ſecourir, le nom de la Maladie qu'il faut combattre, afin qu'à l'aide de ce nom, il pût chercher, dans l'Ouvrage, le Chapitre, le Paragraphe, ou l'Article qui traite de cette Maladie; & je n'ai rien trouvé qui fût capable de remplir cette intention, comme de détacher, de la deſcription des Maladies, les *ſymptômes* qui caractériſent chacune d'elles, & de les raſſembler, dans un petit nombre de pages, pour

---

vers ſuivants ſeroient inintelligibles dans tout autre ſyſtême que dans celui dont nous parlons:

Quod ſi
Frigida curarum fomenta relinquere poſſes,
Quò te cœleſtis ſapientia duceret, ires.
Hoc opus, hoc ſtudium parvi properemus & ampli;
Si patriæ volumus, ſi nobis vivere cari.

Epiſt. 3, Lib. 1.

que, d'un ſeul coup-d'œil, il pût appercevoir & fixer leur phyſionomie, ſi l'on peut s'exprimer ainſi.

En conſéquence, j'ai commencé cette ſeconde Partie par l'expoſé de ces ſymptômes caractériſtiques, auquel j'ai donné le titre de TABLEAU DES SYMPTÔMES, &c., &c., & je l'ai placé à la tête du Tome II. Au reſte, je renvoie à l'*Avertiſſement* qui le précede, pour le détail des motifs qui m'ont porté à le compoſer.

Enſuite, perſuadé qu'il étoit de mon devoir de ménager, autant qu'il étoit en moi, les peines du Lecteur, & de lui ſauver, le plus qu'il me ſeroit poſſible, des difficultés, dont eſt toujours hériſſé un Livre de Médecine, pour tout autre que pour un homme de l'Art, je n'ai point craint d'ajouter au texte

de l'Auteur, toutes les fois qu'il m'a paru néceſſaire d'aſſigner plus exactement le ſiége d'une Maladie, & d'en développer, d'une maniere plus claire & plus préciſe, les cauſes, les ſymptômes & le traitement, ce qui m'a entraîné dans des détails très-conſidérables.

Il ſeroit trop long & très-difficile de déſigner toutes les augmentations auxquelles ce travail a donné lieu, parce qu'il n'eſt preſque pas de pages qui n'en préſentent quelques-unes, & que tantôt elles ne conſiſtent qu'en une phraſe, un *alinéa*, &c.; tandis que, d'autres fois, elles compoſent des Articles, des Paragraphes, des Chapitres entiers. Mais elles ſont caractériſées, de maniere à ne pouvoir échapper à la plus légere attention.

Celles de ces augmentations, qui

n'ont pas un rapport immédiat avec les objets qui les ont fait naître, & qui ne consistent qu'en réflexions, citations, observations, &c., composent mes notes, que j'ai distinguées de celles de l'Auteur, par les chiffres Arabes, 1, 2, 3, 4, 5, 6, &c.; tandis que celles qui appartiennent à M. BUCHAN, sont désignées par les lettres de l'Alphabet, *a*, *b*, *c*, *d*, *e*, *f*, &c., &c., ainsi que je l'ai observé dans l'*Avertissement sur cette quatrieme Edition.*

Les autres augmentations sont en texte, à la suite du texte de l'Auteur : car si j'en avois encore fait des notes, cette multitude de notes, coupant à chaque instant le discours, auroit nui à l'attention, qui ne sauroit être trop soutenue, dans un Livre de la nature de celui-ci. Je

me ſuis donc permis, après avoir toutefois conſulté des perſonnes, au jugement deſquelles je pouvois m'en rapporter, de mettre de ſuite, dans le texte, tout ce qui m'a paru pouvoir contribuer à développer & à étendre les idées de l'Auteur, tant ſur les préceptes relatifs à la conſervation de la ſanté, que ſur le caractere, les cauſes, les ſymptômes & le traitement des Maladies ; &, pour que ces augmentations ne puſſent pas être confondues avec ce qui appartient à M. Buchan, je les ai renfermées entre deux parentheſes.

Ainſi, tout ce qu'on trouvera, ſoit dans le Texte, ſoit dans les Notes de l'Auteur, ſoit même dans ſes *Introductions* & ſa *Préface*, entre deux parentheſes (), comme phraſes, *alinéa*, Articles, Paragraphes, compoſe la majeure

partie de ces augmentations ; c'eſt-à-dire, celles qui, comme je l'ai obſervé, m'ont parues ne pouvoir être ſéparées du texte, ſans intercepter l'attention.

De plus, comme l'intention de M. Buchan & la mienne, ſont de faire, de cet Ouvrage, le Livre de *Médecine populaire*, le plus complet, je n'ai point héſité de donner la deſcription & le traitement de pluſieurs Maladies, qui avoient échappées à l'Auteur. Quand elles ſe ſont trouvées du même genre que celle qui fait le ſujet d'un Chapitre, je les ai placées à la ſuite de ce même Chapitre. Dans les autres cas, j'en ai fait des Chapitres à part.

Enfin, pour, autant que cela m'a été poſſible, ne rien laiſſer à deſirer, dans cet Ouvrage, je termine le texte de cette ſeconde Partie, par

des *Réflexions ſur les remedes de précaution.*

J'ai également mis, dans tout le cours de cette ſeconde Partie, en marge & à côté des *alinéa*, qui en ſont ſuſceptibles, des *additions* (7), qui m'ont parues d'une plus grande importance, encore ici, que dans la premiere. En effet, pour que le Lecteur, qui eſt toujours ſuppoſé dépourvu de toute connoiſſance en Médecine, pût diſtinguer les ſymptômes qui caractériſent une Maladie, de ceux qui ne lui ſont qu'acceſſoires, & ſe former un plan de traitement, adapté aux cauſes qui l'ont fait naître, il falloit qu'il eût une eſpece de guide, qui lui montrât, du bout du doigt, pour ainſi dire,

(7) Voyez la note 4 de cette *Préface*.

ce qui, dans cette Maladie, doit particulièrement fixer ſon attention ; & rien n'étoit plus propre à remplir cette vue, que ces *additions*, qui, placées en marge, ne peuvent échapper à l'œil le moins attentif.

Je n'ai point été retenu par la crainte de les trop multiplier. J'en ai mis par-tout où il m'a paru néceſſaire d'attacher : c'eſt ſur-tout où il s'agit de l'adminiſtration des remedes, qu'elles deviennent très-fréquentes, parce que je leur fais indiquer le moment précis de donner tel ou tel médicament, la forme ſous laquelle il doit être préſenté, la doſe à laquelle il doit être porté, &c., &c.

J'ai, comme dans la premiere Partie, raſſemblé toutes ces *additions* à la fin des Volumes qui compoſent cette ſeconde. Je leur ai également

donné le titre de *Sommaires*, qui m'ont parus pouvoir être utiles à ceux qui, ayant déja vu, une ou pluſieurs fois, une Maladie, voudroient ſe la rappeller à la mémoire, & s'en faire un tableau.

Mais l'ordre, la méthode, la préciſion que je me ſuis attaché à répandre dans cette ſeconde Partie, ainſi que dans la premiere, ne ſe bornent pas aux *additions*, dont je viens de parler. La diſtribution des Chapitres, que j'ai diviſés & ſubdiviſés par des titres multipliés, y contribue auſſi. J'avois ſenti, dès la premiere Edition, combien ces titres devenoient importants dans ma MÉDECINE DOMESTIQUE. Mais le *format in*-12, que j'avois adopté, m'avoit forcé de renoncer à ce projet, parce que, prenant beaucoup de place, en

raiſon de leur multiplicité, ils auroient conſidérablement groſſi cette Edition; ce que j'avois à cœur d'éviter, pour les motifs que j'ai expoſé dans le temps. Ces motifs ne ſubſiſtant plus aujourd'hui, que le Public daigne accueillir cette Traduction avec un empreſſement, qui ne peut être comparé qu'à celui que l'original a excité en Angleterre, & ayant adopté le *format* in-8°., je me ſuis trouvé à même de remplir mes vues à cet égard.

La ſeconde Partie de la MÉDECINE DOMESTIQUE forme les Tome II, III & IV de cette Traduction.

Le Tome V n'eſt abſolument compoſé que de la *Table générale des Matieres.* Mais il faut entrer dans quelques détails ſur cette Table, dont le titre ne donne qu'une idée

très-imparfaite. En effet, c'eſt un véritable *Dictionnaire de Médecine, de Plantes & de médicaments*, puiſqu'on y trouve la *définition* de tous les termes de l'Art employés dans cet Ouvrage; la *deſcription* de toutes les plantes, de tous les médicaments ſimples qui y ſont ordonnés, & les *formules* de tous les remedes compoſés qui y ſont preſcrits.

Le défaut de connoiſſances médicinales, toujours ſuppoſé dans le Lecteur, a néceſſité ce travail, qui ne pouvoit être que très-étendu. Car, pour qu'il ne fût pas arrêté dans ſes opérations, il falloit qu'il eût, ſous la main, la ſolution d'une foule de difficultés, qu'un Ouvrage, qui lui eſt auſſi étranger, ne peut manquer de faire naître à chaque inſtant ſous ſes pas. Il falloit de plus que la Mé-

DECINE DOMESTIQUE lui tînt lieu de beaucoup d'autres Livres de ce genre. Au moins telle a été notre ambition !

Ainſi, indépendamment de la définition des mots thecniques, employés dans l'une & l'autre partie, cette *Table générale des Matieres* donne encore une deſcription ſuccinte, mais exacte, & faite ayant l'objet ſous les yeux, de chaque plante & de chaque remede ſimple, dont on lui preſcrit l'uſage, & dont il eſt important qu'il connoiſſe les caracteres, pour qu'il ne ſoit pas la victime de l'ignorance ou de la fourberie de quelques-uns de ceux qui en font commerce, comme je le démontrerai dans l'*Introduction à cette Table.*

Il y trouvera de plus la recette

des remedes compoſés, qu'on eſt dans l'uſage de ſe procurer tout préparés chez les Apothicaires, afin que, connoiſſant les ingrédients qui entrent dans la compoſition de ces remedes, il ſoit en état d'en apprécier les effets.

Je me ſuis abſtenu de toute eſpece d'abréviations dans ces recettes, ainſi que dans les *ordonnances*, qui ſont répandues dans le cours de ce Livre. Les termes de poids, de quantité, de formules, &c., y ſont imprimés en toutes lettres, m'étant, à cet égard, éloigné de l'uſage du plus grand nombre des Médecins qui, dans leur pratique, ſurchargent leurs *ordonnances* d'abréviations, & ſouvent les introduiſent dans leurs Ouvrages (8).

(8) Voyez l'*Introduction* de ce Volume.

Au

Au lieu donc d'avoir fait imprimer, par exemple :

℞ de manne en ſorte ℥ ij ß ;
de rhubarbe concaſſée ʒ ß , ou
ϑ j ß, ou gr. xxxvj ;
de ſel de Glauber ʒ ij ;
F. S. L. une p. p. à prendre en r
verre.

J'ai écrit & fait imprimer :

Prenez *de manne en ſorte* , deux onces & demie ;
de *rhubarbe* concaſſée, demi-gros, ou demi-dragme , ou un ſcrupule & demi, ou trente-ſix grains ;
de *ſel de Glauber*, deux gros, ou deux dragmes.

Faites jetter un bouillon à la rhubarbe & au ſel de Glauber. Retirez du feu ; mettez la manne fondre dans

cette décoction ; paſſez, & faites prendre en un verre.

J'ai eu cette attention, autant pour que le Lecteur ne ſe méprît pas à ces divers caracteres, que parce qu'il étoit plus facile pour l'Imprimeur de confondre & de ſe tromper ſur ces ſignes : ℨ, ȝ, ɘ, ß, gr. j, ij, &c. ; que ſur les mots : *once*, *gros*, ou *dragme*, *ſcrupule*, *grain*, *un*, *deux*, *demi*, &c.

Enfin, cette *Table générale des Matieres*, comme toutes les Tables en général, donne le folio de tous les Chapitres, Paragraphes, Articles, Titres, & généralement de tout ce qui, dans le cours de l'Ouvrage, mérite quelqu'attention.

L'expreſſion, ſous laquelle eſt dénommé chacun des objets qui compoſent les articles divers de cette *Table*, eſt imprimée, dans tout l'Ou-

vrage, en *caracteres italiques.* J'ai adopté ce changement de caracteres pour rendre ces mots plus frappants, & pour m'exempter de répéter, à chacun d'eux (Voyez à la *Table générale des Matieres*) répétition qui, par sa fréquence, auroit non-seulement grossi considérablement l'Ouvrage, mais encore seroit devenue insipide & fatigante, parce qu'il n'est presque pas de page, presque pas de phrase, sur-tout dans la seconde Partie, où il ne se rencontre de ces mots, & que, dans la même phrase, il s'en trouve souvent plusieurs, particuliérement lorsqu'il s'agit de la prescription des remedes.

Ce changement de caracteres, joint aux *additions*, placées en marge des pages, donne à l'impression un œil désagréable; mais je me flatte qu'on

me pardonnera d'avoir ſacrifié l'élégance typographique à l'utilité & à l'inſtruction des Lecteurs.

On eſt donc prié, une fois pour toutes, de chercher à la *Table générale des Matieres*, Tome V, la définition & l'explication de tous les mots imprimés en caracteres italiques, qu'on rencontrera dans les cinq volumes de cet Ouvrage. Comme cette Table les préſente, rangés dans l'ordre alphabétique, rien de plus facile que de trouver ceux que l'on voudra y chercher.

Nous ne pouſſerons pas plus loin ces détails, dans leſquels nous ne ſommes entrés, que pour donner une idée du travail, au moyen duquel nous avons tâché de faire, de cet Ouvrage, le Livre de Médecine populaire le plus complet, le plus méthodique,

le plus ſimple & le plus facile à entendre.

Nous avons voulu en même temps nous mettre à l'abri du reproche fait, par les Gens de l'Art, aux Ouvrages de Médecine, mis à la portée de tout le monde. Ces Ouvrages, diſent-ils, ne peuvent remplir leur objet, par la raiſon qu'ils ne donnent que des apperçus ſur un petit nombre de Maladies, & qu'ils ne ſont, pour la plupart, que des recettes de médicaments, toujours dangereux entre les mains du Public, parce qu'on ne lui indique pas aſſez les circonſtances préciſes où ils conviennent.

Mais ces reproches, qu'ont juſtement mérités preſque tous les Livres de ce genre, qui ont paru juſqu'ici, ſeroient-ils fondés relativement à notre Traduction? Nous oſons croire

que non ; car elle traite de toutes les Maladies, à l'exception d'un petit nombre des plus rares, que nous avons encore le plus ſouvent indiquées, en annonçant que les malades, qui les éprouvent, ne peuvent être entrepris que par les Médecins les plus expérimentés : & à l'exception de quelques-unes de celles qui appartiennent à la Chirurgie, & qui n'étoient point de notre objet.

En outre, elle ne preſcrit jamais un remede, ſans indiquer préciſément le cas où il convient, le moment où il faut le donner, les précautions avec leſquelles il doit être adminiſtré, & lorſque cela eſt néceſſaire, les circonſtances qui le rendroient moins sûr ou nuiſible. Qu'on parcoure les *Additions* ou les *Sommaires*, & que l'on juge.

Mais, dira-t-on, comment concevoir que trois Volumes in-8°. (car le premier & le dernier ne traitent point de Maladies), contiennent la deſcription & le traitement du plus grand nombre des Maladies, tandis qu'il y a telle Maladie qui, dans vos Auteurs, occupe ſeule un & ſouvent pluſieurs Volumes ?

Il eſt facile de faire voir combien cette objection eſt peu fondée ; car les Ouvrages dont on veut parler, ſont des traités *ex profeſſo* ſur telle ou telle Maladie. Or, qu'on retranche de ces traités ce qui ne tient pas directement à la pratique, c'eſt-à-dire, l'Hiſtoire circonſtanciée des ſentiments & des ſyſtêmes ſur l'origine de cette Maladie, ſur les ravages qu'elle a occaſionnés dans les divers climats où elle s'eſt montrée, ſur la nature

certaine ou incertaine du vice particulier qui la conſtitue, ſur les cauſes cachées ou évidentes qui la font naître, ſur les Auteurs des différents ſiécles & des différentes Nations qui en ont parlé, &c., on verra que ce qu'il y a de plus important & de plus eſſentiel, relativement à la cure de la Maladie, ſe réduit le plus ſouvent à quelques pages. C'eſt ce qu'il nous ſeroit aiſé de prouver par un grand nombre d'exemples, ſi nous ne craignions d'alonger trop cette Préface.

Ce n'eſt pas que nous prétendions déprimer, en aucune maniere, & cette eſpece d'Ouvrages, & leurs Auteurs; nous en ſommes très-éloignés. La Médecine a ſans doute les plus grandes obligations à ces Hommes de génie, qui ont entrepris de traiter à fond les Maladies les plus

dangereuſes : & l'Art doit conſerver à jamais la mémoire des HOFFMANN, des ASTRUC, des LIND, des WHITT, des GRANT, des LORRY, &c. Mais il n'en eſt pas moins vrai que, dans ces traités, ce qui concerne le traitement de la Maladie, en occupe toujours la partie la moins volumineuſe.

La traduction de l'*Abrégé de la Médecine-pratique* par ALLEN, Auteur Anglois, n'a que ſept Volumes in-12 ; &, malgré la réputation dont a joui cet Abrégé, dans ſon temps, il y en a encore la moitié à ſupprimer. La *Médecine-pratique* de LIEUTAUD, eſt compriſe en deux Volumes in-8° ; BOERHAAVE a réduit ſes Aphoriſmes, ſur toutes les Maladies, même chirurgicales, en un ſeul Volume in-12 ; & les *Aphoriſmes* d'HIPPOCRATE n'ont

que dix-huit pages *in-folio*, dans l'édition latine de CORNARIUS.

Si nous avions quelques reproches à craindre, ce ne ſeroit donc pas d'avoir trop reſſerré notre Ouvrage; ce ſeroit plutôt de l'avoir trop étendu. Mais qu'on y faſſe attention : HIPPOCRATE, ALLEN, BOERHAAVE & LIEUTAUD n'ont écrit que pour les Gens de l'Art, & nous, nous écrivons pour tout le monde. Il falloit donc être perpétuellement en garde contre l'inattention, contre l'inexpérience : delà des répétitions d'avis, de conſeils, de préceptes, &c. ſur la maniere de voir telle ou telle Maladie, d'en ſaiſir le caractere, d'en ſuivre les phénomenes, d'en diriger le traitement, d'en adminiſtrer les remedes, &c.; mais répétitions néceſſaires, puiſque le plus grand nombre de ceux à qui

cet Ouvrage eſt deſtiné, n'a que peu, ou point de connoiſſance en Médecine.

Ce travail demandoit ſans doute une main plus exercée, & nous avons ſenti bien des fois qu'avec plus de talent, il ſeroit devenu beaucoup plus utile. Mais les malheurs ſans nombre qu'offrent, à l'œil obſervateur, les Habitants des Campagnes, livrés à l'ignorance, à la fourberie & au charlataniſme, ont enflammé notre zele; &, d'après la lecture du Livre de M. BUCHAN, nous nous ſommes laiſſés entraîner au ſeul deſir, à la ſeule ambition de diminuer leurs maux.

Eh! quel bien ne pourroient pas faire les perſonnes ſenſibles, charitables, inſtruites & imbues des préceptes contenus dans la MÉDECINE DOMESTIQUE, auprès des Payſans infortunés, victimes, dans leurs Mala-

dies, des préjugés les plus abſurdes & de l'ignorance la plus complette? Les lumieres, qui ſe répandent, depuis un demi-ſiecle dans toutes les claſſes de la ſociété, renfermées dans les Villes, ne ſortent point de leur enceinte; & le Villageois, que le commerce n'attire point hors de chez lui, ne connoît de pouvoir que celui de l'habitude : l'obſtination la plus outrée, pour ſa routine, eſt le propre de ſon caractere. C'eſt ſur-tout dans les Maladies épidémiques, que ce caractere ſe montre dans toute ſa force. Voici ce que dit, à ce ſujet, M. Linguet, dans ſes *Annales*, Tome VII, n°. 51, article Bruxelles, pages 162 & ſuivantes.

Il eſt queſtion de la dyſenterie épidémique qui, l'automne de 1781, a déſolé les Pays-Bas. Il remarque que

le mal a été bien moins indocile que les malades. » Avant de guérir, dit-» il, il a fallu convaincre ; & c'eſt » ſur-tout parmi le Peuple & dans » les Campagnes que cette épidémie, » comme toutes les épidémies, a fait » le plus de ravages. Or ces hommes, » ſi crédules quelquefois, & qui ſe » ſervent ſi rarement de leur raiſon, » n'en uſoient ici que pour ſe ſouſ-» traire au ſpécifique ſalutaire qu'on » leur préſentoit. Des vomitifs, s'é-» crioient-ils ! des purgatifs ! quand » la Nature nous accable par des » évacuations ? Notre mal eſt préci-» ſément l'effet qu'on veut produire » en nous ! En conſéquence, ils em-» ployoient les cordiaux les plus forts, » & les aſtringents les plus puiſſants ; » le tout ſous la direction des vieilles » femmes, à qui, d'un bout du globe

» à l'autre, le droit de guérir, par
» des remedes ſimples, eſt dévolu.
» On m'a cité, continue-t-il, de cette
» Médecine ruſtique, des traits qui
» paroîtroient plaiſants, s'ils n'étoient
» pas meurtriers. Ils méritent d'être
» connus, ne fût-ce que pour détruire
» les préjugés dont ils ſont les ſuites.
» On a vu des meres tendres & com-
» patiſſantes, écarter le régime pré-
» ſent de leurs enfants infortunés, &
» les empâter d'œufs durs, aſſaiſon-
» nés de vin, aiguiſé avec du poivre:
» d'autres, les nourrir avec de la bouil-
» lie épaiſſie avec pluſieurs feuilles de
» papier; les malheureux périſſoient
» ainſi tamponnés.....».

Que falloit-il pour prévenir ces accidents funeſtes? Un Curé, un chef de Communauté, &c., qui euſſent joint au don de perſuader, quelques

connoiſſances en Médecine. On ne ſera jamais inſtruit, dans les Campagnes, que par leur organe, ou par celui des Seigneurs ou des Dames de Paroiſſe. Peut-être touchons-nous au moment de cette révolution ſalutaire. Quelle ſatisfaction pour nous, ſi nous pouvions y contribuer, fût-ce en la moindre choſe!

Ne nous eſt-il pas permis d'en goûter par avance les douceurs, quand nous voyons que la majeure partie des différentes Editions de cet Ouvrage a été enlevée par des perſonnes qui habitent la Campagne, ou qui y paſſent une partie de l'année; quand nous entendons le Public répéter, que des perſonnes charitables & amies de l'humanité, reconnoiſſent avoir puiſé, dans la MÉDECINE DOMESTIQUE, des connoiſſances, à l'aide deſquelles

elles ont ſecouru, dans pluſieurs occaſions, des malheureux accablés par la Maladie ; que les gens du monde y ont trouvé les moyens, non-ſeulement de ſe conſerver en ſanté & de prévenir les Maladies, mais encore de dévoiler l'ignorance & le charlataniſme de cette foule d'impoſteurs, qui déshonorent l'Art de guérir, en empoiſonnant la ſociété par leurs remedes ; que des Médecins, dont le nom honorera à jamais les faſtes de la Médecine, y ont reconnu la ſaine doctrine, dépouillée de toutes ces idées hypothétiques & ſyſtématiques, dont ce ſiécle éclairé a ſi bien ſenti l'inſuffiſance, & dont ceux, à qui cet Ouvrage eſt deſtiné, n'ont nullement beſoin ; enfin, que des Eccléſiaſtiques le regardent comme un Livre néceſſaire & deſiré dans les Campa-

gnes,

gnes, qui, pour la plupart, manquent de Médecins, ou qui en ſont quelquefois ſi éloignées, que ceux qui y ſont malades n'obtiennent que difficilement du ſecours, dans les cas mêmes les plus urgents?

Si les premieres Editions ont procuré de tels avantages, n'avons-nous pas lieu d'eſpérer que celle-ci en procurera au moins de ſemblables, puiſque c'eſt d'elle qu'on pourra dire, ce que quelques perſonnes avoient déja dit des premieres, qu'en les ſuivant à la lettre, on fera toujours du bien, ſans jamais faire de mal (9)? En effet, il eſt vraiſemblable qu'une perſonne ſage & prudente, le Livre à la main, ne fera pas de fautes, ſi elle

(9) Voyez l'*Avertiſſement* ſur cette quatrieme Edition.

veut ſuivre la marche que nous allons lui preſcrire.

MANIERE

de faire uſage de la MÉDECINE DOMESTIQUE.

Il faut d'abord lire l'Ouvrage en totalité, même la *Table générale des Matieres*, pour ſe mettre au fait, & ſe former une idée préciſe des ſecours & de l'utilité, qu'on peut en retirer, ſoit pour ſoi-même, ſoit pour ceux en faveur de qui on veut exercer ſa ſenſibilité.

On verra que la premiere Partie eſt un *Manuel*, qu'on ne doit jamais perdre de vue, pour peu qu'on ſoit jaloux de ſa propre conſervation. Quelles que ſoient ſa fortune, ſa profeſſion & ſes occupations, on y

trouvera, ou la réforme de ſa conduite, ou la confirmation de celle que la raiſon a porté à ſuivre, ſi l'on a été docile à ſon impulſion.

On verra que la ſeconde Partie demande, non-ſeulement une attention réfléchie, mais encore une application ſérieuſe, pour ſe familiariſer avec les caracteres généraux de la foule de Maladies auxquelles l'eſpece humaine eſt expoſée. On cherchera ſur-tout à bien ſaiſir les phénomenes que préſentent les *fievres* proprement dites ou *eſſentielles*, afin de les diſtinguer de la *fievre*, qui n'eſt que ſymptômes d'autres Maladies.

Pour cet effet, il faut étudier les Chapitres qui en traitent uniquement; tels ſont les II, III, IV, VIII, IX, X, XI, XIV & XV. Ces connoiſſances une fois acquiſes, on aura ſurmonté

la moitié des difficultés, parce que les *fievres* ſont les Maladies les plus fréquentes.

Il faut étudier enſuite les Maladies les plus communes, après les fievres; telles que la *Petite-vérole*, la *Rougeole*, la *Fluxion de poitrine*, la *Pleuréſie*, l'*Inflammation de bas-ventre*, le *Rhume*, les *Diverſes eſpeces de Toux*, le *Cours-de-ventre*, le *Dévoiement*, les *Coliques*, les *Maladies nerveuſes*, toutes les *Maladies des Enfants*, toutes les *Maladies des Femmes*, &c.

Enfin on étudiera ſucceſſivement toutes les autres, à meſure que les Chapitres les offriront; & ce ne ſera qu'après cette étude, & quand on ſe ſentira capable de mettre de l'ordre dans ſes idées & de les claſſer, qu'on pourra ſe livrer au plaiſir de ſe rendre utile à ſes ſemblables.

Nous répétons ici qu'il faut chercher à la *Table générale des Matieres* tous les mots qu'on trouvera en *caracteres italiques*, parce qu'une perſonne qui veut s'inſtruire, telle que nous le ſuppoſons, ne peut y parvenir, ſi elle n'a pas la ſignification des termes & la connoiſſance des objets, dont elle doit elle-même faire uſage par la ſuite.

Maintenant que nous la croyons en état de ſuivre une Maladie, voici comment elle doit s'y prendre, ſoit qu'elle veuille être témoin de la conduite d'un Médecin éclairé, appellé par le malade; ſoit que le malade, étant dans l'impoſſibilité de s'en procurer, elle veuille le ſecourir elle-même.

Après avoir bien obſervé le malade, & de la maniere que nous le preſcri-

vons, Tome II, notes 1 & 2 du Chapitre I, elle vérifiera, ſur le TABLEAU DES SYMPTÔMES, qui eſt à la tête du ſecond Volume, ſi les caracteres que préſente le malade, ſont conformes à ceux que doit préſenter la Maladie qui s'eſt d'abord offerte à ſon eſprit : ſi elle n'y trouve point cette conformité, elle parcourera les divers Articles de ce même *Tableau*, & ne s'arrêtera que lorſqu'elle ſe ſera aſſurée de ce rapport. Alors elle cherchera le Chapitre, le Paragraphe ou l'Article qui traite de cette Maladie, & qui eſt déſigné par ce *Tableau* : elle la vérifiera de nouveau ſur la deſcription détaillée qu'en donne ce Chapitre, ce Paragraphe ou cet Article ; & ſi la majeure partie des phénomènes ſont ſemblables, dans le Livre & chez le malade, elle ne

pourra plus douter d'avoir le nom de la Maladie dont il eſt queſtion.

Je dis la majeure partie; car deux malades, attaqués de la même Maladie, ne préſentent pas exactement le même nombre de ſymptômes, ni des ſymptômes ſemblables dans leur totalité; mais ils préſentent toujours ceux que nous appellons caractériſtiques, ainſi que je l'ai obſervé dans l'*Avertiſſement* qui précede ce *Tableau des ſymptômes*, &c. Et comme je n'ai pas manqué, toutes les fois que cela a été néceſſaire, de déſigner ces ſymptômes par une *addition*, ils ne pourront échapper au Lecteur.

Voilà ſans doute bien des ſoins, bien des attentions, bien des peines pour parvenir à la connoiſſance d'une Maladie! Mais il n'eſt perſonne qui ne doive en ſentir la néceſſité, puiſ-

qu'entreprendre de ſuivre le traitement d'une Maladie inconnue, ou même ſur laquelle on a quelque doute, c'eſt ſe mettre non-ſeulement dans l'impoſſibilité de réuſſir, mais encore dans le cas douloureux d'aggraver les accidents, & ſouvent de précipiter le malade, que l'on veut ſoulager. Quiconque ne ſe ſent, ni la capacité, ni le courage néceſſaire à cette application, doit renoncer au projet utile qu'il avoit conçu de ſecourir ſon ſemblable : en s'en tenant aux autres bonnes œuvres, qu'exige le malheureux accablé ſous le poids de la Maladie, il aura encore aſſez de quoi ſatisfaire ſon cœur.

Quant à celui à qui le travail ne coûte point, & il s'en trouve heureuſement de cette claſſe, comme nous le voyons tous les jours, &

comme nous venons de le faire connoître, pages lxxix & lxxx, par le rapport même du Public, la Maladie lui étant parfaitement connue, & le Paragraphe ou l'Article des cauſes étant lu avec attention, il ira chercher à la *Table générale des Matieres*, les Articles DIETE, RÉGIME & REMEDES, & il les lira, pour ne point perdre de vue la véritable idée qu'il doit avoir de ces objets. De plus, ſi le malade eſt un enfant, il cherchera l'Article ENFANT de cette même *Table;* ſi c'eſt une femme, l'Article FEMME; ſi c'eſt un Ouvrier, ou un homme ſédentaire, les Articles OUVRIERS, ou GENS SÉDENTAIRES; ſi c'eſt un homme de Lettres, l'Article GENS DE LETTRES, &c.: il lira ces Articles, & les endroits de l'Ouvrage auxquels ils renvoient, afin d'avoir

préſentes à l'eſprit les précautions & les modifications qu'exige le traitement des Maladies chez l'un ou l'autre de ces individus; car nous avons indiqué & raſſemblé, dans chacun de ces Articles de la *Table générale des Matieres*, les réflexions qui y ſont relatives, & qui ſont éparſes dans tout l'Ouvrage, avec le renvoi aux *folio* où elles ſe trouvent.

Enſuite, il reviendra au Chapitre qui traite de la Maladie dont il ſera queſtion : il lira ce qui concerne le Régime, & il verra, d'après la connoiſſance qu'il aura de la cauſe de la Maladie & de la ſituation actuelle du malade, quelle eſt la boiſſon, quels ſont les aliments qu'il faut preſcrire.

Enfin, il en viendra au traitement; il y verra le remede qui eſt ordonné,

la forme ſous laquelle il doit être adminiſtré, à quelle doſe il faut le donner, & le moment précis de le faire prendre. Il y verra quand il faudra le réitérer, quand il faudra le ceſſer pour paſſer à un autre, & quand il faudra admettre la concurrence de pluſieurs.

Avant que de faire acheter les remedes, il en lira la deſcription à la *Table générale des Matieres ;* ce qui le mettra en état de ne recevoir que ceux qui ſont de la meilleure qualité.

Il n'oubliera pas que le Paragraphe III du Chapitre II de la ſeconde Partie, traite *de la maniere de conduire les malades en convaleſcence.* Lors donc que la Maladie ſera paſſée, il appliquera, au convaleſcent, les préceptes que ce Paragraphe con-

tient. Telle eſt la ſeule & unique maniere de faire uſage de la MÉDECINE DOMESTIQUE.

Il ne faut pas s'attendre à voir tous les malades guérir; il n'eſt pas donné à l'Art de parvenir à ce point. Il n'eſt que trop malheureuſement vrai qu'il y a des Maladies éminemment mortelles par elles-mêmes; & un plus grand nombre le devient, par un concours de cauſes qui tiennent, ſoit à un vice organique de la conſtitution, ſoit à des excès multipliés de la part du malade, ſoit à une négligence impardonnable ſur ſa propre conſervation. Le Praticien le plus inſtruit & le plus exercé, n'en fait que trop ſouvent la triſte expérience. Ces malheurs plongeroient ſon ame dans le découragement, ſi, ne s'étant conduit que d'après des lumieres ac-

quiſes par un travail opiniâtre, il ne trouvoit, dans l'intégrité de ſa conſcience, une conſolation digne de ſa ſenſibilité.

On ne verra pas non plus toutes les Maladies guérir promptement. S'il en eſt qui parviennent à la guériſon en peu de jours, il en eſt auſſi qui n'y parviennent qu'au bout de quelques ſemaines, qu'au bout de quelques mois, qu'au bout de quelques années : il en eſt enfin qui ne guériſſent jamais radicalement, & pour leſquelles il faut s'en tenir à la cure ſimplement palliative. Nous n'avons pas manqué de faire remarquer ces diverſes eſpeces de Maladies, à meſure qu'elles ſe ſont préſentées.

L'uſage de la MÉDECINE DOMESTIQUE demande donc une applica-

tion active, une attention réfléchie, un courage ſoutenu, & une patience à toute épreuve. Mais de quoi ne rendent pas capable l'amour de ſa propre conſervation, celui de l'humanité, & les impulſions de la bienfaiſance? Ces mobiles puiſſants, les vrais liens de la ſociété, & qui en ſont le charme, porteront, ſans doute, tous les hommes à s'inſtruire d'un Art qui les touche de ſi près, quand ils ſauront qu'on en a arraché les épines, & qu'ils peuvent marcher d'un pied ferme ſur un terrein, dont ils n'avoient juſqu'ici oſé ſonder la ſolidité : quand ils ſauront que le moindre avantage qu'ils puiſſent retirer de la lecture de cet Ouvrage, eſt de connoître le pouvoir de la Nature dans la guériſon du plus grand nombre des Maladies, & par conſé-

quent de douter du ſavoir de ces Charlatans & de ces Routiniers hardis, qui ne connoiſſent d'autres manieres de traiter les malades, que de les accabler de remedes; qui ſaignent, émétiſent, purgent dans toutes les Maladies, & dans tous les temps des Maladies; qui, enfin, ne ceſſent d'agir que quand la Nature, qui ſe trouve heureuſement toujours entre le donneur de remedes & la Maladie, a eu aſſez de forces pour en triompher, ou qu'au contraire le malade, épuiſé, ſuccombe ſous les coups de ces ignorants. Ce doute les conduira néceſſairement à ne s'adreſſer qu'aux Médecins véritablement inſtruits, qui, par principes d'honnêteté, de déſintéreſſement, de bienfaiſance & d'humanité, ſecourent tous les hommes & les pauvres, avec le même

zele, le même empreſſement que les riches.

Mais les avantages de la MÉDECINE DOMESTIQUE ne ſeront pas auſſi bornés pour les gens ſenſés & inſtruits. Ils y puiſeront encore des idées claires & préciſes de la vraie méthode de traiter les Maladies, & pourront par-là apprécier ou rectifier la conduite de ceux en qui ils placent leur confiance.

Toutes les perſonnes intelligentes & charitables, dans les Villes ou dans les Campagnes, qui, par une eſpece de vocation naturelle, ſe font un devoir d'aider, de leurs conſeils & de leurs bonnes œuvres, les pauvres qui les environnent, trouveront, dans cet Ouvrage, un guide sûr & invariable, qui exaltera leur inclination à faire le bien, en éloignant d'elles

d'elles la crainte qu'elles ont ſouvent de faire du mal.

MM. les Curés, Vicaires & autres Eccléſiaſtiques, qui, par un zele bien eſtimable, & par pur amour pour les peuples qui leur ſont confiés, deſirent ſouvent d'être à portée de donner des ſecours au corps, comme ils les donnent à l'ame, ſentiront que le principal but de la MÉDECINE DOMESTIQUE, eſt de les mettre dans le cas de pouvoir ſatisfaire leurs vues bienfaiſantes ; & les connoiſſances qu'ils tiennent de l'éducation qu'ils ont reçue, leur feront ſaiſir, avec facilité, les principes qui y ſont expoſés.

Inſtruits de la meilleure maniere d'élever les enfants, ils veilleront avec plus d'attention à celle que les Nourrices, qui ſont dans leur Pa-

roiſſe, mettent en uſage : ils en reconnoîtront plus promptement les abus; ils en preſcriront, avec plus de fermeté, de plus convenables; & ſi ces Routinieres ſont indociles à la voix de la raiſon & de l'expérience, ils ſentiront qu'il eſt de leur devoir d'en avertir, avec célérité, les peres & meres, qui, le plus ſouvent, ne ſont inſtruits des accidents ou des Maladies, qui arrivent à leurs enfants, que lorſqu'il n'eſt plus temps d'y remédier.

Pénétrés de douleur, à la vue des ravages qu'occaſionnent la falſification & l'altération des médicaments, comme nous le ferons remarquer, *Introduction à la Table générale des Matieres*, Tome V, ils ſe conformeront aux vues ſages & bienfaiſantes du Miniſtere, en priant MM. les

Intendants, qui ſont chargés par le Gouvernement, de leur faire diſtribuer, par année, une certaine quantité de remedes, de leur envoyer ceux dont ils prévoiront uſer le plus fréquemment ; de les leur envoyer de la meilleure qualité, & ſeulement dans la proportion du beſoin inſtantané qu'ils en auront, afin que ces drogues poſſedent toutes leurs vertus, & ne s'alterent point par le laps de temps, comme il arrive aſſez ſouvent, ſur-tout à celles qui ſont molles & liquides.

Auſſi-tôt que ces remedes leur ſeront parvenus, ils les vérifieront ſur les deſcriptions que nous en avons données à cette *Table générale des Matieres ;* & ſi, malgré les précautions qu'ils auront priſes, il s'en trouve, dans le nombre, de falſifiés, de gâtés,

ou de corrompus, ils ſupplieront qu'on leur en envoie de nouveaux; ce qui ne pourra manquer de leur être accordé, d'après les raiſons puiſſantes que leur dicteront leurs lumieres & leur zele. Ils pourront d'ailleurs, dans les cas preſſés, s'adreſſer aux Seigneurs, aux Dames de Paroiſſes, & aux autres perſonnes riches, qui paſſent toute l'année, ou une partie de l'année à la campagne, & qui ont, dans leurs Châteaux, des Pharmacies très-bien choiſies & très-bien entretenues, ou qui ſe détermineront à s'en procurer une, d'après celle dont nous donnons l'État, Tome V, ſous le titre de PHARMACIE DOMESTIQUE (10). Il n'eſt aucune de

(10) Voyez l'*Avertiſſement* qui précède cette *Pharmacie*, Tome V.

ces perſonnes qui ne ſaiſiſſe, avec empreſſement, les occaſions, qui lui ſeront offertes, de ſignaler la charité dont on les voit animées envers les pauvres.

Enfin, nous nous flattons que les Chirurgiens, répandus dans les Villages, dans les Bourgs, même dans les Villes, & qui voudront lire la MÉDECINE DOMESTIQUE, avec l'attention qu'elle demande, applaudiront aux préceptes qu'elle contient, & en adopteront la pratique, quoique différente, peut-être, de celle qu'ils avoient ſuivie auparavant. Ils ſentiront, pour me ſervir des propres expreſſions de M. TISSOT, qu'on peut aprendre à tout âge & de tout le monde. Ils ne ſe feront donc point de peine de réformer quelques-unes de leurs idées, dans une ſcience qui,

à proprement parler, n'eſt pas la leur, & à l'étude de laquelle ils n'ont jamais pu ſe livrer avec cette liberté, cette application continue & opiniâtre qu'exige ſon importance, ſur celles d'un homme qui s'en eſt uniquement occupé, & qui a eu une foule de ſecours qui leur ont manqué.

A M. LE CHEVALIER

PRINGLE,

Médecin de S. M. Britannique.

MONSIEUR,

LA réputation dont vous jouiſſez, à ſi juſte titre, dans le monde littéraire; les travaux ineſtimables que vous avez entrepris, avec tant de ſuccès, pour l'avancement & la perfection de la Médecine; la confiance légitime que le Public a dans votre ſavoir; l'emploi important que vous rempliſſez auprès de la Famille Royale; tout conſpire à vous faire regarder comme la perſonne qui peut offrir la protection la plus puiſſante, à

un Ouvrage qui a pour objet la ſanté des Habitants de la Grande-Bretagne.

Tels ſont, MONSIEUR, *les motifs qui m'ont porté à vous le dédier. Je deſirerois qu'il fût plus digne de vous être préſenté ; mais, tel qu'il eſt, ſouffrez que je le ſoumette à vos lumieres. Je ne doute point que vous ne l'honoriez de l'indulgence, inſéparable des grands talents.*

Puiſſiez-vous faire long-temps l'ornement de la Société, & l'honneur de votre profeſſion ! Ce ſont les vœux ſinceres de celui qui oſe ſe dire,

MONSIEUR,

A Edimbourg, le 4 Juin 1772.

Votre très-humble & très-obéiſſant ſerviteur,
GUILLAUME BUCHAN.

AVERTISSEMENT

DE L'AUTEUR

SUR LA DIXIEME ÉDITION ANGLOISE.

SEIZE ANNÉES ſe ſont écoulées depuis la publication de la premiere Édition de cet Ouvrage. Pendant ce long eſpace de temps, uniquement occupé de la pratique de la Médecine, j'ai ſaiſi toutes les occaſions de corriger & d'augmenter, à chacune des Éditions ſucceſſives, ceux des Articles de ce Livre, qui en étoient ſuſceptibles. Quelques perſonnes ont déſapprouvé ce travail; tandis que celles qui ſont ſenſées, de bonne foi & inſtruites, m'en ont ſu gré.

En effet, un Auteur ſeroit impar-

donnable, ſi, pouvant corriger quelqu'erreur, il la laiſſoit ſubſiſter, dans un Ouvrage ſur-tout, qui a pour objet la conſervation & le rétabliſſement de la ſanté. Il le ſeroit également ſi, s'appercevant de quelqu'omiſſion, il négligeoit de la faire diſparoître.

Qu'on ne croie pas cependant, que de tels changements ſoient faits dans des vues intéreſſées. Le même motif qui a porté à entreprendre une MÉDECINE DOMESTIQUE, force à travailler ſans ceſſe & de tout ſon pouvoir, à lui donner toute la perfection dont elle eſt ſuſceptible.

C'eſt avec le plus vif regret que, vu l'eſpace étroit d'un ſeul Volume, dans lequel je me ſuis renfermé, je me trouve contraint de paſſer ſous ſilence nombre d'obſervations inté-

reſſantes de M. DUPLANIL, & de renoncer au plaiſir d'y inſérer les remarques utiles de ce Médecin, qui a publié une Traduction de mon Ouvrage, en 5 Vol. *in*-8°., avec un bon Commentaire (1).

Les augmentations de cette dixieme Edition ſont, pour la plupart, renfermées dans des Notes. Elles ſervent, tantôt à éclaircir le texte, tantôt à fixer l'attention dans des

---

(1) *The Author has indeed to regret, that the limits of one Volume preclude many intereſting obſervations, and likewiſe deprive him of the pleaſure of inſerting a number of very uſeful remarks, made by his learned and igenious friend Doctor* DUPLANIL, *of Paris, who has done him the honour of publishing an elegant tranſlation of this Work, in five Volumes octavo, accompanied with an excellent Commentaire.*

Nous tranſcrivons ici ce texte, pour les mêmes raiſons que celles que nous rapportons, *Préface de l'Auteur.* Voyez ci-après.

cas difficiles, & tantôt à prévenir les mépriſes funeſtes, qui n'ont que trop ſouvent lieu dans la pratique de la Médecine.

Je me ſuis auſſi occupé du ſtyle. J'en ait fait diſparoître, autant qu'il a été en moi, tout ce qui étoit obſcure & incorrect. J'avoue cependant que je me ſuis principalement attaché à être clair & intelligible au plus grand nombre ; objet de la plus grande importance dans un Ouvrage de la nature de celui-ci.

Quoique la MÉDECINE DOMESTIQUE n'ait point été compoſée dans l'intention de tenir lieu de Médecin, mais ſeulement pour le ſuppléer, dans le cas où il eſt difficile d'obtenir le ſecours des gens de l'Art, cependant j'obſerve, avec douleur, que l'eſprit de jalouſie & d'intérêt

en a porté pluſieurs à traiter cet Ouvrage d'une maniere également baſſe & indécente à tout homme qui cultive ou profeſſe une ſcience. Mais, ces injures ne m'empêcheront point de perſiſter dans mon plan, parce que je ſuis bien convaincu de ſon utilité; & il n'eſt aucune conſidération qui puiſſe me détourner de faire les efforts, dont je ſuis capable, *pour donner à l'Art de guérir toute la publicité dont il a beſoin, afin qu'il devienne véritablement utile au genre humain.*

Au reste, cette conduite injurieuſe n'eſt pas la ſeule choſe dont j'aie à me plaindre. Il y en a qui, s'étant approprié cet Ouvrage, l'ont mutilé, défiguré; & enſuite, en ont imité ſi parfaitement le titre, les caracteres, le format & le Volume, &c., que

le Public y a été trompé, & a acheté cette production informe pour la mienne. Qu'un Auteur, incapable de rien produire de lui-même, en pille un autre, & qu'un Libraire avide, vende de tels Ouvrages, ſachant bien qu'ils ont été volés, il n'y a certainement rien d'étonnant à cela. Mais qu'un pareil brigandage s'exerce impunément, voilà ce qui prouve que les loix de ce pays, relativement à la propriété littéraire, ſont encore très-imparfaites, & ont beſoin d'être réformées.

Londres, 10 Novembre 1785.

PRÉFACE DE L'AUTEUR.

Je n'eus pas plutôt fait part de l'intention que j'avois de mettre au jour la Médecine Domestique, que mes amis me repréſenterent qu'en la publiant, je m'attirerois le reſſentiment de tous mes Confreres. Cependant, ne pouvant avoir une auſſi mauvaiſe idée des Médecins, je réſolus d'en faire l'expérience, &, il faut l'avouer, il m'arriva ce que mes amis avoient prédit. Cet Ouvrage fut condamné de ceux qui ont des vues bornées, tandis que ceux dont le ſavoir & les ſentiments font honneur à la Médecine, le reçurent d'une maniere qui fit éclater à la fois, & leur indulgence, & la fauſſeté de cette opinion trop générale, que *tout Médecin doit faire un ſecret de ſon Art.*

L'accueil que le Public a bien voulu faire à mon Livre, eſt trop flatteur, pour

ne pas mériter, de ma part, les plus vives actions de graces. Mais la ſeule maniere dont je devois lui en témoigner ma reconnoiſſance, étoit de faire de nouveaux efforts pour le rendre plus généralement utile. En conſéquence, j'ai augmenté la *Médecine prophylactique*, ou cette partie de notre Art, qui traite des moyens de prévenir les Maladies. J'ai, en outre, traité de pluſieurs Maladies, qui avoient été abſolument omiſes dans la premiere Edition. Il ſeroit ſuperflu d'entrer dans le détail de ces augmentations. Je dirai ſeulement, que ſi elles m'ont coûté quelques peines, je me flatte qu'elles donnent quelque perfection à l'Ouvrage.

C'eſt à une pratique très-étendue, dans l'Hôpital des Enfants-Trouvés, où j'ai eu occaſion, non-ſeulement de traiter les Maladies auxquelles le premier âge eſt ſujet, mais encore d'eſſayer différents plans d'éducation phyſique, & d'en ſuivre les effets, que ſont dues mes obſervations, relatives au *nourriſſage* & à la conduite qu'il faut tenir auprès des enfants. Toutes les

fois

fois qu'il a été en mon pouvoir de mettre les nouveau-nés entre les mains de leurs propres Nourrices, & de donner à ces dernieres les inſtructions néceſſaires; toutes les fois que j'ai eu lieu d'être ſatisfait de la maniere dont elles enviſageoient & rempliſſoient leurs devoirs, il ne mouroit que très-peu d'enfants. Mais lorſque la diſtance des lieux, ou tout autre circonſtance inſurmontable, obligeoient de les confier aux ſoins de Nourrices mercenaires, avec impoſſibilité de leur donner les inſtructions convenables, il étoit rare d'en voir qui vécuſſent.

Ce fait eſt ſi évident, que j'ai été conduit à en déduire cette triſte vérité, que *preſque la moitié de l'eſpece humaine périt, dans l'enfance, par négligence, ou par un traitement mal entendu & contraire.* Ces réflexions m'ont ſouvent fait deſirer d'être l'inſtrument heureux qui adoucît les malheurs de ces innocentes victimes, & qui les arrachât à une mort prématurée.

Quand on n'a pas été à portée de l'obſerver, on ne peut ſe former une véritable

idée des pratiques ridicules & abſurdes, en uſage parmi les Nourrices, dans l'allaitement & les autres ſoins qu'exigent les enfants. On ne peut imaginer le nombre d'individus que font périr tous les jours ces manœuvres meurtrieres. Mais comme on ne peut diſconvenir qu'elles ne tiennent à l'ignorance, il y a tout lieu d'eſpérer que, quand les Nourrices ſeront plus inſtruites, elles ſe conduiront d'une maniere plus avantageuſe au bien de l'humanité.

Les diverſes profeſſions, auxquelles ſont deſtinés les hommes, ayant toujours été des objets dignes de l'attention de la Médecine, elles ont auſſi été ceux ſur leſquels j'ai dirigé la plupart de mes obſervations. Le ſéjour de pluſieurs années dans une Ville des plus commerçantes d'Angleterre, & la facilité d'y fréquenter les Manufactures qu'elle renferme, m'ont procuré un aſſez grand nombre d'occaſions d'obſerver les accidents auxquels les hommes utiles qui y travaillent, ſont expoſés, chacun ſelon ſon emploi, & en même-

temps d'eſſayer différentes méthodes de les prévenir. Les ſuccès qui ont ſuivi mes eſſais, ont été ſuffiſants pour m'encourager dans mon entrepriſe, & j'eſpere que mon travail ſera utile à ceux qui ſont dans la néceſſité de gagner leur vie, à des travaux auſſi nuiſibles à la ſanté.

Je ne prétends point intimider ces Ouvriers, encore moins leur inſinuer que les Arts, dont la pratique eſt, juſqu'à un certain point, accompagnée de dangers, ne doivent point être exercés. Je veux ſeulement leur inſpirer de ſages précautions, & les mettre en garde contre les accidents qu'il eſt en leur pouvoir d'éviter, & auxquels ils s'expoſent ſouvent par pure témérité.

Comme les différents États de la vie donnent, à ceux qui les exercent, une diſpoſition, plutôt à certaines Maladies qu'à d'autres, il eſt de la plus grande importance de connoître ces Maladies, afin d'apprendre aux Ouvriers à s'en garantir. Il vaut toujours mieux être averti de l'approche d'un ennemi, que d'en être atta-

qué, ſur-tout lorſqu'il y a poſſibilité d'éviter le danger.

Les préceptes ſur la *Diete*, ſur l'*Air*, ſur l'*Exercice*, ſont d'une nature plus générale, & n'ont point échappé à l'attention des Médecins de tous les ſiécles. Ils ſont cependant d'une trop grande importance pour ne pas entrer dans un Ouvrage de l'eſpece de celui-ci, & ils ne peuvent jamais être aſſez recommandés. Quiconque y apportera une attention convenable, aura rarement beſoin de Médecin. Celui, au contraire, qui les négligera, jouira rarement d'une bonne ſanté, quel que ſoit le nombre de Médecins par leſquels il ſera conduit.

Quoique nous ayons fait tous nos efforts pour mettre en évidence les cauſes des Maladies, & que nous ayons mis le Peuple à portée de s'en garantir, cependant il faut avouer qu'il y en a ſouvent qui ſont de nature à ne pouvoir être éloignées que par l'attention & l'activité du Magiſtrat.

Nous obſervons, avec douleur, que, dans ce pays, le Magiſtrat n'interpoſe que

rarement ſon autorité pour la conſervation de la ſanté, ſoit qu'on ignore de quelle importance pourroit être une Police particuliere de Médecine, ſoit qu'elle ſoit regardée comme un objet de trop peu de conſéquence. On exécute tous les jours impunément les entrepriſes les plus nuiſibles à la ſanté publique, tandis qu'on néglige abſolument celles qui ſeroient de toute néceſſité pour ſa conſervation.

La *Médecine prophylactique* générale, comporte la connoiſſance des moyens publics de conſerver la ſanté; tels que la viſite des proviſions, l'élargiſſement des rues dans les grandes Villes, l'entretien de la propreté, la néceſſité de fournir une eau ſalubre aux Habitants, &c.; mais je n'ai pu parler que très-ſuperficiellement de tous ces objets. S'il eût fallu les traiter avec l'étendue dont ils ſont ſuſceptibles, j'aurois trop groſſi cet Ouvrage; je les réſerve pour un Traité particulier, que je publierai dans un autre temps.

Je me ſuis particulièrement occupé du *régime* dans le traitement des Maladies.

Le Peuple, en général, a trop de confiance dans les *remedes*, & trop peu dans les moyens qu'il a ſans ceſſe ſous la main. Il eſt cependant toujours dans le pouvoir du malade, ou de ceux qui l'entourent, de contribuer autant à ſa conſervation, que peut le faire le Médecin. Par ce défaut d'attention, les effets des *remedes* ſont ſouvent manqués, & le malade, en continuant un *régime* contraire, met en déroute le ſavoir du Docteur, & rend ſes efforts dangereux. J'ai ſouvent rencontré des malades, qui ſe ſont tués par les erreurs qu'ils ont commiſes dans le *régime*, quoique d'ailleurs ils fiſſent uſage de *remedes* appropriés. Mais, dira-t-on, le Médecin preſcrit toujours le *régime* convenable, en preſcrivant les *remedes*. Je voudrois bien qu'il en fût ainſi, pour l'honneur de ceux qui exercent l'art de guérir, & pour le ſalut des malades. Mais, en général, les gens de l'Art ne ſont guere plus attentifs, à cet objet, que le Peuple lui-même.

On met encore en queſtion ſi les *remedes* ſont plus utiles au genre humain qu'ils ne

lui ſont nuiſibles, tandis que tout le monde convient de la néceſſité & de l'importance du *régime* dans les Maladies. Il n'y a qu'à conſulter les appétits du malade pour être aſſuré de ſes propriétés. Pour peu qu'on ait de ſens, on ne ſe perſuadera pas qu'un homme qui a, par exemple, la *fievre*, puiſſe boire, manger, agir de la même maniere que celui qui eſt en parfaite ſanté. Cette partie de la Médecine eſt donc puiſée dans la Nature; c'eſt la raiſon & le ſens commun qui l'ont fait découvrir. Si les hommes y euſſent apporté plus d'attention, s'ils euſſent été moins avides de courir après les *remedes* ſecrets, jamais la Médecine n'auroît été tournée en ridicule.

Le *régime* paroît avoir donné la premiere idée de la Médecine. Les *Ordonnances*, des anciens Médecins, ſe bornoient preſque toujours aux *aliments*; & même, en général, ils les adminiſtroient eux-mêmes. Pour cet effet, ils ne quittoient point leurs malades pendant tout le cours de la Maladie. Cette conduite les mettoit à portée, non-ſeulement d'obſerver, avec

la plus grande exactitude, la marche & les périodes des Maladies, mais encore de ſuivre les effets de leurs différentes *Ordonnances*, & d'adapter les *remedes* aux différents ſymptômes.

Le ſavant ARBUTHNOT ſoutient que le *régime*, dont preſque tous les hommes ſont ſuſceptibles de s'accommoder, s'il eſt conduit convenablement, fera plus de bien, & entraînera moins d'inconvénients, dans les Maladies aiguës, que des remedes peu utiles, ou adminiſtrés mal-à-propos; & que les grandes cures de Maladies chroniques, peuvent être effectuées ſeulement par une *diete* convenable. Auſſi, ſuis-je tellement de l'avis de ce Médecin, que je conſeille à toute perſonne, qui n'a aucune connoiſſance de la Médecine, de s'en tenir à pratiquer ſeulement la *diete* & les autres parties du *régime*; par ces moyens, on parviendra ſouvent à faire beaucoup de bien, & rarement à faire du mal.

Cette opinion paroît être également celle du célebre & ingénieux HUXHAM, qui remarque que ſouvent, dans la pratique,

nous saisissons les moyens propres & efficaces que la Nature bienfaisante nous offre, lorsque nous sommes assez habiles, & que nous avons assez de sagacité pour les appercevoir & les mettre en usage. Il dit encore que la partie diététique de la Médecine n'est pas autant étudiée qu'elle devroit l'être, & que, pour être simple & modeste, elle est pourtant la méthode la plus naturelle de guérir les Maladies.

Cependant, afin de rendre cet Ouvrage d'une utilité plus générale, & de le mettre sur-tout à la portée d'un plus grand nombre de personnes, j'ai, dans la plupart des Maladies, recommandé, outre le *régime*, quelques-unes des *formules de remedes* les plus simples & les plus approuvées. Je les ai accompagnées des précautions, qui m'ont paru nécessaires, pour en diriger l'administration sans inconvénient. Je ne doute point que mon Livre n'eût été mieux reçu de la plupart des hommes, si je l'avois rempli de *recettes* pompeuses, & si je les avois vantées comme devant procurer de grandes cures, mais ce n'étoit pas-là mon

plan. Je regarde l'adminiſtration des *remedes* comme toujours douteuſe, & ſouvent dangereuſe; & j'aimerois mieux apprendre aux hommes à fuir la néceſſité de s'en ſervir, qu'à ſaiſir l'occaſion de les employer.

Les Médecins, en général, font, pendant un temps aſſez conſidérable, des eſſais avec les *remedes*, avant que d'en connoître les propriétés. La plupart des payſans connoiſſent actuellement aſſez bien l'uſage de quelques-uns des *remedes* les plus importants de la *Matiere médicale*: ſans doute que, dans quelque temps d'ici, il en ſera de même à l'égard des autres. Nous avons eu attention de recommander des *remedes*, par-tout où nous avons été convaincus qu'ils pouvoient être employés avec sûreté, & toutes les fois qu'il nous a paru que la guériſon dépendoit principalement de leur adminiſtration; mais nous avons négligé d'en parler, toutes les fois qu'ils nous ont paru devoir être dangereux, ou même de peu d'utilité.

Je n'ai point voulu fatiguer le Lecteur, par les citations inutiles des Auteurs dont

je me ſuis ſervi. J'ai fait uſage de leurs obſervations, quand les miennes ſe ſont trouvées inſuffiſantes, ou quand elles m'ont manqué. Les Auteurs à qui j'ai le plus d'obligation, ſont RAMMAZZINI, ARBUTHNOT & TISSOT. Ce dernier eſt, de tous ceux que j'ai lus, celui qui, dans ſon *Avis au Peuple*, approche le plus près de mon plan. Celui du Docteur TISSOT eſt bien exécuté. Nous n'aurons pas occaſion de voir de ſitôt un Ouvrage de cette eſpece. Mais l'Auteur s'étant renfermé dans le détail des *Maladies aiguës*, a, ſelon moi, paſſé, ſous ſilence, la partie la plus utile de ſon ſujet. Dans les *Maladies aiguës*, tout homme peut quelquefois, à la vérité, devenir ſon propre Médecin; mais dans les *Maladies chroniques*, la cure dépend toujours des propres efforts du malade.

M. TISSOT a auſſi paſſé ſous ſilence la *Médecine prophylactique*, ou il n'en a parlé que très-ſuperficiellement, quoiqu'il ſoit évident que la partie de la Médecine, qui traite des moyens de prévenir les Maladies, ſoit de la plus grande importance,

pour la perfection d'un Ouvrage de la nature du ſien. Il a ſans doute eu ſes raiſons; & nous ſommes tellement éloignés de lui en faire un reproche, que nous regardons ſon Ouvrage comme devant lui faire le plus grand honneur.

Pluſieurs autres fameux Médecins étrangers ont écrit, à-peu-près, ſur le même plan que TISSOT : tels ſont le Baron VAN-SWIETEN, Médecin de leurs Majeſtés Impériales ; M. ROSEN, premier Médecin du Roi de Suede, &c. Mais les Ouvrages de ces Auteurs, ne m'étant jamais tombés entre les mains, je n'en puis rien dire. Cependant je deſire que quelqu'un de ceux de mes compatriotes, qui jouiſſent de quelque réputation, veuillent ſuivre leur exemple. Il y a toujours beaucoup à faire ſur ce ſujet, & je ne vois pas qu'un homme puiſſe mieux employer ſon temps & ſes talents, qu'à chercher à déraciner les faux préjugés, & à répandre les connoiſſances utiles parmi le peuple.

Quelqu'attention que j'aie donnée à ce que cet Ouvrage joignît la clarté à l'utilité,

cependant il étoit impoſſible d'éviter de ſe ſervir de quelques termes de l'Art ; mais de la maniere dont je les ai employés, ils ſont, en général, ou expliqués, ou mis à la portée de tous les hommes. Au reſte, j'ai donné tous mes ſoins pour être entendu de tout le monde, & je crois l'avoir fait avec quelque ſuccès, ſi mes Lecteurs ne m'ont point flatté, ou ne ſe ſont point flattés eux-mêmes (1).

Cependant un Ouvrage de Médecine fait de la maniere, dont eſt traité celui-ci, n'eſt pas un objet auſſi facile à exécuter, qu'on pourroit ſe l'imaginer. Il eſt plus aiſé

---

(1) Quoique nous puiſſions tenir le même langage que M. Buchan, à l'égard de certains de nos Lecteurs, nous ſavons cependant, par expérience, qu'il ſeroit contraire à la vérité, relativement au plus grand nombre, parce que, comme nous l'avons déja obſervé, les connoiſſances médicinales ſont plus répandues en Angleterre, qu'elles ne le ſont en France. Nous ſommes donc autoriſés à donner, à la *Table générale des Matieres*, la ſignification de tous les termes de Médecine, employés dans le cours de cet Ouvrage, & nous nous en applaudiſſons d'autant plus aujourd'hui, que M. Buchan a adopté ce plan dans ſa dixieme Édition, à laquelle il a ajouté un *Gloſſaire*. (Voyez l'*Avertiſſement* & la *Préface du Traducteur* qui précedent.)

de faire parade d'érudition, que de parler d'une maniere ſimple & modeſte d'une ſcience, ſur-tout quand on la conſidere dans un ſens auſſi éloigné de la maniere ordinaire de la repréſenter. Auſſi ne ſeroit-il pas difficile de prouver, que tout ce que la pratique de la Médecine a d'intéreſſant, eſt du reſſort du ſens commun; & que l'Art ne perdroit rien, quand il ſeroit dépouillé de tout ce fatras, auquel une perſonne, douée d'une intelligence ordinaire, ne peut rien comprendre.

Je croirois manquer à la reconnoiſſance, ſi je ne témoignois mes ſinceres actions de graces aux Médecins étrangers, qui ont bien voulu contribuer à répandre l'utilité de la MÉDECINE DOMESTIQUE, en la traduiſant dans leur Langue. La plupart ne ſe ſont pas contentés d'en donner une bonne traduction, ils l'ont encore enrichie d'un grand nombre d'obſervations utiles, qui lui donnent plus de perfection, & l'adaptent d'une maniere plus préciſe aux climats dans leſquels ils l'ont publiée, ainſi qu'aux conſtitutions & aux tempéraments de leurs com-

patriotes. Mais j'ai des obligations particulieres au Docteur DUPLANIL, Médecin de Paris & de S. A. R. Mgr COMTE D'ARTOIS. Ce Médecin a beaucoup augmenté mon livre, & par des notes très-utiles, il l'a mis tellement à la portée des peuples du continent, qu'il eſt dans le cas d'être traduit dans toutes les Langues de l'Europe moderne (2).

J'ajouterai, en finiſſant, que cet Ouvrage a moins ſurpaſſé mes eſpérances par le débit

---

(2) *To the learned Dr.* DUPLANIL *of Paris, Phiſician to the Count* D'ARTOIS, *I lie under particular obligation: as this Genleman has not only conſidérably enlarged my Treatiſe, but, by very ingenious and uſeful notes, has rendered it ſo popular, on the Continent, as to occaſion it, being tranſlated into all the languages of modern Europe.*

Telles ſont les expreſſions de M. BUCHAN, que je rapporte, ainſi que j'ai déja fait, *Avertiſſement de l'Auteur ſur la dixieme Édition Angloiſe*, (Voyez ci-devant, page cvij), pour céder aux repréſentations de mes amis, qui m'ont obſervé que le témoignage favorable de mon Auteur, ne pouvoit être trop public, dans un moment, où l'avidité d'un Libraire a porté un Confrere, pour lequel j'ai d'ailleurs toute l'eſtime due à ſon mérite, à faire une nouvelle Traduction de la MÉDECINE DOMESTIQUE.

qu'il a eu, que par les effets qu'il a produits : car il eſt évident que quelques-uns des uſages les plus pernicieux, dans le traitement des Maladies, ont cédé la place à une conduite mieux raiſonnée; & que des préjugés funeſtes, regardés juſqu'alors comme invincibles, n'ont pu tenir contre la ſolidité des préceptes qu'il contient.

Je ne puis donner de plus fortes preuves de ce que j'avance, que l'*inoculation de la petite-vérole*. Il n'y a pas encore bien longtemps, que peu de Meres oſoient confier leurs enfants, même à des Médecins, pour être inoculés ; cependant rien de plus certain que, depuis la publication de mon Ouvrage, pluſieurs femmes ont inoculé elles-mêmes leurs enfants, & comme elles ont réuſſi auſſi heureuſement que l'auroient pu faire les *Inoculateurs* les plus renommés, nous avons tout lieu de croire que cette pratique deviendra bientôt générale. Quand nous jouirons de cet avantage, on verra l'*inoculation* ſauver plus d'hommes que ne font actuellement tous les efforts des Médecins.

INTRODUCTION.



INTRODUCTION.

LES PROGRÈS, que la MÉDECINE a faits, depuis le renouvellement des Lettres, ne peuvent pas être mis en parallele avec ceux que l'on a faits dans les autres ſciences. Il eſt facile d'en donner la raiſon. La *Médecine* n'a été étudiée que par un petit nombre de perſonnes, ſi l'on en excepte ceux qui l'enviſageant comme une profeſſion lucrative, en ont voulu faire leur État ; & quelques-uns de ces hommes, guidés, ſoit par un zele trompeur pour l'honneur de la *Médecine*, ſoit par le deſir d'en impoſer, ſe ſont efforcés de déguiſer leur Art, & d'en faire un myſtere. D'ailleurs, nos Auteurs ont, pour la plus grande partie, écrit en langue étrangere; & ceux qui ſe ſont écartés de cet uſage, ſe ſont encore fait un mérite d'écrire leurs *Ordon-*

nances en termes & en caracteres inintelligibles au reſte des hommes.

Il n'en a pas été de même des autres ſciences. Les querelles du Clergé, qui s'éleverent bientôt après la renaiſſance des Lettres, fixerent l'attention générale, & frayerent le chemin à cette liberté de penſer, à ce goût de recherches, qui, depuis, ont prévalu dans la plus grande partie de l'Europe, relativement aux matieres de Religion. Tous les hommes prirent part à ces diſputes ſanglantes; & chaque particulier, pour ſe diſtinguer dans l'un ou l'autre parti, fut obligé d'étudier la *Théologie*. C'eſt ainſi que, conduits à penſer & à raiſonner par eux-mêmes, ſur certains points de la Religion, ils vinrent à la fin à bout de renverſer la puiſſance abſolue & ſans bornes, que le Clergé s'étoit arrogée ſur l'eſprit des hommes (1).

L'*Etude des Loix* a été également regardée, dans la plupart des États policés, comme une partie néceſſaire de l'éducation. Il eſt certain que, tout homme inſ-

(1) On n'oubliera pas que c'eſt ici un Proteſtant qui parle.

truit, doit au moins connoître les loix de ſon pays ; & s'il peut en outre parvenir à la connoiſſance de celles des autres Nations, il en retirera les plus grands avantages, pour ſon utilité perſonnelle & pour ſa gloire.

Toutes les branches de la *Philoſophie* ſont auſſi, depuis un certain temps, l'objet de l'étude de tous ceux qui tendent à une éducation diſtinguée. Les avantages qu'elle procure, ſont évidents ; elle affranchit l'eſprit du joug des préjugés & de la ſuperſtition ; elle le conduit à la recherche de la vérité ; elle lui fait contracter l'heureuſe habitude de raiſonner & de juger ; elle devient pour lui une ſource inépuiſable d'agréments dans la ſociété ; elle lui ouvre le chemin, qui mene à la perfection des Arts & de l'Agriculture ; enfin, elle met les hommes en état de ſe conduire convenablement dans les circonſtances les plus importantes de la vie.

Il en a été de même de l'*Hiſtoire Naturelle*. Elle eſt devenue, depuis quelque temps, l'objet de l'attention générale, &

elle en eſt bien digne : elle offre à la fois & l'utile & l'agréable ; elle mene aux découvertes les plus importantes. L'*Agriculture*, le plus utile des Arts, & qui n'eſt qu'une branche de l'*Hiſtoire Naturelle*, ne pourra jamais parvenir au dégré de perfection dont elle eſt ſuſceptible, ſi cette ſcience eſt négligée.

Cependant la *Médecine*, autant que je ſache, n'a été reconnue, dans aucun pays, pour être une partie néceſſaire de l'éducation, quoiqu'on n'ait jamais apporté de raiſon ſuffiſante pour autoriſer cette négligence : car il n'eſt point de ſcience qui ouvre un champ plus vaſte de connoiſſances utiles, ou qui offre une matiere plus ample à l'eſprit avide de ſavoir. L'étude de l'*Anatomie*, de la *Botanique*, de la *Chymie* & de la *Matiere médicale*, qui ſont toutes des branches de l'*Hiſtoire Naturelle*, eſt ſi ſatifaiſante, elle eſt accompagnée de tant d'utilité, que quiconque ne s'en eſt pas occupé, doit paſſer pour un homme ſans goût & ſans connoiſſance. Si un jeune homme a des diſpoſitions pour l'obſerva-

tion, dit un élégant & ingénieux Écrivain (2), il eſt certain que cette étude lui offrira des objets plus intéreſſants, & préſentera un champ plus vaſte à ſon génie laborieux, que l'Hiſtoire des *araignées*, ou des *pétoncles*.

Ce n'eſt pas que nous voulions faire entendre que tous les hommes devroient ſe faire Médecins : cette prétention ſeroit auſſi ridicule qu'impoſſible. Tout ce que nous voulons dire, c'eſt que les hommes de bon ſens & inſtruits, devroient ſe mettre au fait des principes généraux de la *Médecine*; pour que chacun, dans ſa poſition, pût en tirer, pour lui & pour ſes ſemblables, les avantages qu'elle eſt capable de procurer, & qu'il pût en même-temps apprendre à ſe garantir des effets deſtructeurs de l'ignorance, de la ſuperſtition, de la fourberie & du charlataniſme.

Dans l'état actuel de la *Médecine*, il eſt plus aiſé de tromper un homme ſur ſa

(2) M. *Gregory*, Obſervations ſur les devoirs & les obligations des Médecins.

Santé, que ſur un *ſchelling* (3); & il eſt auſſi impoſſible de découvrir le fourbe, que de punir la fourberie. Cependant, le peuple a toujours les yeux fermés, & il prend en aſſurance tout ce que lui débite un Charlatan, ſans oſer, en aucune maniere, lui demander raiſon de ſa conduite. Une croyance aveugle, toutes les fois qu'il s'agit d'un objet ridicule, n'eſt que trop ſouvent ſacré en *Médecine*. Le corps des Médecins eſt ſans doute digne de la confiance qu'on lui témoigne; mais, comme le mérite d'un corps ne peut jamais appartenir, en général, à tous les Membres qui le compoſent, il ne ſera jamais, ni de la tranquillité, ni de l'honneur de l'humanité, d'avoir quelque choſe à reprocher dans la conduite de ceux à qui on confie un bien auſſi précieux que la *Santé*.

Le voile du myſtere, dont on a toujours voulu couvrir la *Médecine*, la rend ſuſpecte. De ce qu'on en a fait une Science à

(3). Monnoie d'Angleterre, qui vaut une livre cinq ſols de France, ou à-peu-près, ſelon le cours du change.

part, & que depuis long-temps elle eſt comme indépendante des autres Sciences, des gens mal-intentionnés veulent la faire paſſer pour une pure charlatannerie, incapable de ſoutenir le grand jour. Cependant la *Médecine* n'a beſoin que d'être plus connue, pour mériter une eſtime univerſelle. Ses préceptes ſont tels, qu'*il n'y a pas d'hommes inſtruits qui ne puiſſent les obſerver, & elle ne défend que ce qui eſt incompatible avec le vrai bonheur.*

Le myſtere, que l'on fait de la *Médecine*, fait tort à la perfection dont elle eſt ſuſceptible. Il expoſe ceux qui l'exercent à être tournés en ridicule, & nuit au véritable intérêt de la ſociété. Un Art fondé ſur l'obſervation, ne peut jamais faire de grands progrès, tant qu'il eſt renfermé dans le cercle étroit de ceux qui le pratiquent. Les obſervations réunies de tout ce qu'il y a d'hommes d'eſprit & de génie, feroient, en peu d'années, une collection avantageuſe à la *Médecine.* Tout homme peut, auſſi-bien qu'un Médecin, dire quand un remede lui réuſſit : qu'il connoiſſe ſeule-

ment le nom & la doſe de ce remede, & qu'il ſache le nom de la Maladie pour laquelle on le preſcrit, il eſt, à peu de choſe près, en état d'en perpétuer les bons effets. Or qu'un homme quelconque ajoute ſeulement un fait à la ſomme des obſervations de Médecine, & il aura rendu un ſervice plus eſſentiel à l'Art, que celui qui écrit des volumes, pour appuyer les hypotheſes qu'il veut favoriſer.

« Si les Gens-de-Lettres, dit l'Auteur de l'Ouvrage cité ci-deſſus (4), » étoient en » état de faire des recherches ſur des ma- » tieres qui doivent les toucher de ſi près, » on les verroit contribuer aux progrès de » la *Médecine*. Ces hommes ne ſépareroient » point leur intérêt de celui de l'Art; ils » dévoileroient, ils expoſeroient avec cou- » rage l'*ignorance*, qui cherche à en im- » poſer, & ils ſe rendroient les ſoutiens » du vrai mérite, toujours modeſte.

» Il n'eſt point de raiſon, continue cet » Auteur, qu'on puiſſe alléguer contre la

(4) M. Gregory, *ibid.*

» néceſſité de rendre la *Médecine* popu-
» laire. Cette Science, à la vérité, ne peut
» qu'à peine être comparée à la Religion.
» Cependant, l'expérience démontre que,
» depuis que les Laïcs ſe ſont mêlés de
» de matieres de Religion, la *Théo-*
» *logie*, conſidérée comme Science, a été
» perfectionnée ; la vraie Religion s'eſt
» propagée; le Clergé eſt devenu plus inſ-
» truit, par conſéquent beaucoup plus
» utile, & il compoſe un Corps beaucoup
» plus reſpectable, qu'il ne faiſoit dans
» les ſiecles où ſon pouvoir étoit plus
» étendu, & où ſa puiſſance étoit à ſon
» comble ».

(Une autre raiſon de rendre la *Médecine* populaire, ou du moins de porter les perſonnes inſtruites & les Gens-de-Lettres à s'en occuper, c'eſt le beſoin que l'on a d'obſervations ; c'eſt la néceſſité dans laquelle on eſt de les multiplier, puiſque ſans elles l'Art ne fera jamais que des pas incertains vers ſa perfection. D'après la maniere dont ſe fait la *Médecine*, il eſt preſque impoſſible que les Médecins ſaiſiſſent

toutes celles que leur préſente la pratique. Un Médecin très-occupé, qui voit vingt, trente malades par jour, ne peut donner qu'un temps très-court à chacune de ſes viſites; à peine a-t-il celui de ſaiſir les indications, ſur-tout dans les grandes Villes, où les courſes emploient la majeure partie de la journée. Or, ſi le malade lui-même eſt inſtruit, ſi ſes connoiſſances *anatomiques* le mettent dans le cas de diſtinguer le lieu qu'occupe le foyer de la Maladie; s'il ſait aſſez de *Phyſiologie* pour connoître les fonctions de l'organe affecté, & aſſez de *Médecine* pour ſaiſir, prévoir les révolutions que le mal va y occaſionner, & diſtinguer ſes effets d'avec ceux des *remedes*, dont il fait uſage, n'eſt-il pas évident que cet homme, attaqué de quelque Maladie compliquée, ſera plus en état de la décrire dans tous ſes détails, que ſon Médecin qui ne l'aura vu que quelques inſtants par jour? L'Art aura donc gagné une obſervation qui, ſans les connoiſſances du malade, auroit été perdue. Que par année cent hommes de Lettres ſoient dans

le cas de celui dont nous parlons, nous aurons donc cent observations de plus, consignées dans les fastes de la *Médecine.*

Mais, dira-t-on, quel fonds faire sur des observations, faites par des hommes qui ne peuvent avoir que des connoissances superficielles, puisqu'ils n'ont point fait leur principale occupation de l'art de guérir? Quel fonds faire? celui que l'on doit à la vérité, exposée sans intérêt & sans esprit de parti : celui que l'on doit à la bonne foi, à l'amour de l'humanité, seuls titres qui porteroient ces hommes éclairés à concourir aux progrès de la *Médecine.* Que faut-il pour constituer une bonne observation ? l'exposé naïf, franc & vrai des phénomenes que présente une Maladie dans toutes ses périodes, & non cet étalage pompeux de vaines discussions, par lesquelles ne pechent que trop souvent les observations produites par les Médecins systématiques. Mais je suppose que, sur ces cent observations, il n'y en ait que vingt, que dix qui aient les caracteres que nous venons d'assigner ; vingt, même dix observations

bien faites par année, feroient, au bout d'un ſiecle, une ſomme de doctrine plus complete, que le corps des Médecins n'en poſſede depuis qu'il exiſte.

Au reſte, cette eſpece d'obſervations ne ſeroit pas une innovation en *Médecine*. Dans nos Livres, en trouve ſouvent de telles, adoptées quelquefois en entier par les Auteurs; & ce ne ſont, ni les moins bien faites, ni les moins intéreſſantes. Les Praticiens de bonne foi conviendront que, parmi les Mémoires à conſulter, écrits par le malade même, & qu'ils reçoivent journellement, ils en rencontrent ſouvent dans leſquels la netteté des idées & la juſteſſe des expreſſions leur font regretter que le malade n'ait pas quelques connoiſſances en *Médecine* de plus. Ils conviendront que ſi les malades avoient ces connoiſſances, la *Médecine* par conſultation ſe feroit avec beaucoup plus de ſuccès, puiſque le plus grand nombre des Mémoires, qui nous ſont envoyés des Provinces, ne ſont écrits que par des Chirurgiens, qui joignent à l'ignorance de leur langue, l'ignorance des pre-

miers principes d'un Art, qu'ils profeſſent impunément. De plus, ces connoiſſances porteroient ces Chirurgiens & quelques Médecins à l'application : elles exciteroient une certaine émulation, qui ne pourroit que tourner à l'avantage de l'humanité, parce qu'ayant à raiſonner de l'Art avec un malade inſtruit, ils ſeroient forcés d'être inſtruits eux-mêmes, & qu'étant appellés pour le ſecourir, il faudroit de toute néceſſité qu'ils en ſuſſent plus que lui.)

On dira, je le ſais, que la *Médecine* une fois répandue parmi le peuple, le portera à pratiquer lui-même cette Science, & à ſe confier à ſes propres lumieres, au lieu d'appeller un Médecin. Cependant la vérité eſt qu'il doit en réſulter tout le contraire. Les perſonnes qui ſont les plus inſtruites dans cet Art, ſont les plus diſpoſées à demander & à ſuivre les avis de leurs Confreres, quand ils en ont beſoin. L'ignorant a toujours plus de penchant à ſe traiter lui-même, c'eſt lui qui a le moins de confiance dans les Médecins. On en voit tous les jours des exemples chez les payſans,

qui, tandis qu'ils refuſent abſolument de prendre un remede, qui leur eſt préſenté par un Médecin, ſaiſiſſent avec avidité tout ce qui leur eſt offert par le premier venu. Puiſque les hommes veulent agir, même lorſqu'ils ne ſont pas inſtruits, il eſt certainement plus raiſonnable de leur fournir les lumieres dont ils ſont ſuſceptibles, que de les laiſſer entiérement dans l'obſcurité.

On dira encore, que la publicité de la *Médecine* diminuera la confiance, que l'on a en elle. Cela pourroit être vrai, relativement à quelques individus; mais pour d'autres, cette aſſertion pourroit avoir un effet tout oppoſé. Je connois pluſieurs perſonnes qui ont en horreur tous les *remedes* que leur preſcrivent les Médecins, parce qu'elles en redoutent les effets. Cependant ces mêmes perſonnes prendront facilement un *remede* qu'elles connoiſſent, & avec les effets duquel elles ſont en quelque ſorte familiariſées. Il eſt donc évident que cette crainte n'eſt pas inſpirée par le *remede*. Il n'y a qu'une *conduite ouverte, franche & ſans déguiſement*, qui puiſſe jamais inſpirer aux

hommes une confiance entiere dans les Médecins. Tant que la plus petite apparence du myſtere ſe manifeſtera dans leur conduite, on verra les hommes être agités par le doute, les inquiétudes & les ſoupçons.

Sans doute qu'il arrivera des cas, & ces cas ſe rencontreront quelquefois, où le Médecin prudent ſera néceſſité de déguiſer un remede. Ceux qui ſe propoſent de rendre ſervice aux hommes, ſont ſouvent forcés de ſe prêter à leurs caprices & à leurs humeurs; mais ces cas ne peuvent jamais rien faire conclure, contre la néceſſité, dans laquelle eſt, en général, un Médecin, de faire profeſſion de *franchiſe*, & de ſe communiquer.

Parce qu'il y a des frippons & des fous dans le monde, un homme ſeroit-il autoriſé à dire qu'il doit regarder tous les hommes comme tels, & qu'il doit les traiter en conſéquence? Un Médecin éclairé ſaura toujours connoître l'inſtant où il faudra qu'il déguiſe ſes *remedes;* mais ce déguiſement ne ſera jamais la principale regle de ſa conduite.

La moindre apparence de myſtere, dans la conduite du Médecin, ne rend pas ſeulement ſon Art ſuſpect, elle le mene au charlataniſme, qui eſt le fléau de la *Médecine.* Il n'y a pas d'hommes plus oppoſés entre eux, qu'un Médecin honnête & un Charlatan; & cependant il n'y en a pas qui, en général, aient été plus confondus. C'eſt que la ligne de démarquation n'eſt pas aſſez ſaillante; au moins ne l'eſt-elle pas aſſez pour les yeux du vulgaire. Il n'y a en effet qu'un très-petit nombre de perſonnes, qui ſoient en état de faire une diſtinction convenable entre la conduite du Charlatan, qui adminiſtre un remede ſecret, & celle d'un Médecin, qui fait une *ordonnance* qu'elles ne comprennent pas. C'eſt ainſi que la conduite d'un véritable Médecin, qui n'a pas beſoin de ſe déguiſer, ſe rapproche de celle d'un frippon, dont la fortune dépend du ſecret.

Il n'eſt point de loi capable d'anéantir le charlataniſme, tant que le peuple croira qu'un Charlatan eſt dans la claſſe des hommes honnêtes, & qu'il n'y a pas de différence

entre

entre lui & le Médecin. Il ne faut cependant que la moindre connoiſſance en *Médecine*, pour ſe mettre en état de découvrir le frippon. Mais cette connoiſſance eſt néceſſaire pour le reconnoître sûrement. Telles ſont l'ignorance & la crédulité de la multitude, relativement à la *Médecine*, qu'elles la rendent la proie du premier qui a l'effronterie de l'attaquer ſans miſéricorde. Le ſeul moyen de remédier à ce mal, eſt de rendre le peuple plus inſtruit. Or le chemin le plus court pour dépouiller un Art ou une Science du charlataniſme, eſt d'en répandre les préceptes dans le Public. Que les Médecins écrivent leurs *ordonnances* dans la langue commune aux Pays où ils pratiquent ; qu'ils expliquent leurs intentions aux malades, autant qu'ils ſoupçonneront de pouvoir en être entendus, & l'on verra le Public en état de connoître quand un *remede* aura l'effet qu'on en attendoit. Cette conduite le portera à avoir une confiance abſolue dans ſon Médecin, & elle lui fera craindre & déteſter celui qui oſera lui propoſer un remede ſecret.

Les goûts changeants de la ſociété amenent des manieres différentes de voir les mêmes objets. Il n'y a pas ſi long-temps que, dans ce pays, l'uſage vouloit que chacun dît ſes Prieres en latin, qu'il entendît cette langue, ou qu'il n'y comprît rien. Cet uſage, ſacré aux yeux de nos ancêtres, nous paroîtroit extravagant aujourd'hui. Sans doute que la plupart de ceux que nous ſuivons actuellement, paroîtront, à leur tour, étranges à la poſtérité. Parmi ces uſages, on doit placer celui de faire les *ordonnances de Médecine* en langue étrangere.

Quelque capables que ſoient les Médecins d'écrire en latin, je ſuis perſuadé que les Apothicaires ne ſont pas toujours en état de les entendre, & que, de cette ignorance, il doit réſulter des mépriſes funeſtes. Suppoſé même qu'un Apothicaire puiſſe lire les *ordonnances* des Médecins, preſque toujours occupé à d'autres objets, le détail de ces ordonnances eſt abſolument abandonné à des apprentis. C'eſt ainſi que le plus grand homme d'un Royaume, même

en ſe ſervant du Médecin de la plus haute réputation, ſe trouve livrer ſa vie entre les mains d'un ſimple garçon de boutique, qui eſt, non-ſeulement un parfait ignorant, mais qui joint encore à cela d'être ſouvent un imbécile ou un franc étourdi. Il peut, ſans doute, arriver que, malgré la plus grande attention, il ſe commette quelquefois des erreurs dans les affaires; mais, quand il s'agit de la vie des hommes, on doit certainement employer tous les moyens poſſibles pour les prévenir. Il eſt donc de la plus grande importance, ſelon moi, que *les ordonnances de Médecine, au lieu d'être écrites en caracteres myſtiques* (5) *& en*

(5) Ces caracteres, qui ſont empruntés des Chimiſtes, ne ſe rencontrent plus guere que dans les vieux livres. Il eſt rare qu'aujourd'hui, en France, les Médecins les emploient dans leurs *ordonnances*. On en voit bien quelques-unes, dans leſquelles on apperçoit encore les ſignes des *acides*, des *alkalis*, des *ſels*, du *fer*, du *mercure*, du *ſoufre*, &c, &c. Mais elles appartiennent à des jeunes Gens, qui s'imaginent par-là ſe donner un air ſavant: ſorte de charlataniſme, qui ne fait plus d'impreſſion & auquel ils ſont bientôt forcés de renoncer.

Il s'en faut même que tous nos Médecins faſſent leurs

langue étrangere, le ſoient dans la langue du pays & dans les termes les plus clairs & les plus intelligibles.

---

ordonnances en latin. Beaucoup, & des plus répandus, les écrivent volontiers en François.

Mais tous, ou preſque tous, ſont dans l'uſage d'employer nombre d'abréviations, qui rendent leurs *ordonnances* inintelligibles à la plupart des malades. Comme nous nous ſommes bien gardés de les employer dans cet Ouvrage, qui ne pouvoit être trop clair & trop facile à entendre (Voyez la *Préface du Traducteur*, pages lxiv & ſuiv. de ce Volume), pluſieurs Perſonnes nous ont demandé d'être au fait de ces abréviations, afin de pouvoir au moins lire & comprendre le langage de ceux, dont ils n'attendent rien moins que la ſanté.

C'eſt pour ſatisfaire à leurs deſirs, que nous donnons ici les caracteres, les ſignes & les abréviations dont les Médecins ſe ſervent, ſoit pour exprimer la doſe des remedes, ſoit pour abréger certains termes.

Ainſi :

℞. *ſignifie* Prenez.
℔ . . . . Livre.
℥ . . . . . Once.
ʒ . . . . . Gros, ou dragme.
℈ . . . . . Scrupule.
ß . . . . . Demi, ou la moitié du poids, ou de la meſure dont on a parlé : & quand ce ſigne ſe trouve après un chiffre, il déſigne la demie en ſus. Par exemple,
ʒß *ſignifie* demi-gros, &
ʒ j ß . . . un Gros & demi.
gr. . . . . Grain.
gout. . . . Goutte.
P. . . . . Pincée.

La ſcience de la *Médecine*, répandue parmi le peuple, tendroit non-ſeulement à la perfection de l'Art & à la deſtruction du charlataniſme, mais encore cette publicité rendroit la *Médecine* d'une utilité plus univerſelle, parce qu'elle propageroit ſes avantages dans la ſociété. Quel que ſoit le temps qu'il y a que la *Médecine* eſt connue dans ce pays, je ne craindrai pas de dire qu'il faut que ſes principes, les plus

---

M. *ſignifie*	Mêlez. poignée, ou manipule.	(ãa) ã, ou ana.	de chaque.
N°.	Nombre.	P. é. . . .	Parties égales.
R.	Racine.	Q. V. . . .	Quantité que l'on veut.
E.	Faites.	pp ou p̃p. .	Préparé.
S. L. . . .	Selon l'Art.	B. S. . . .	Bain de ſable.
Q. S. . . .	Quantité ſuffiſante.	B. M. . . .	Bain marie.
		B. V. . . .	Bain de vapeur.

Les chiffres dont on ſe ſert, pour déſigner le nombre des poids ou meſures, eſt ordinairement le romain. tels que j, ij, iij, iv, v, vj, vij, viij, ix, x, &c., &c.

Au reſte, tous les Auteurs exacts ont rejetté de leurs Ouvrages ces abrévations. La plupart des Pharmacopées, celle d'Edimbourg, le *Codex de Paris*, quoique tous écrits en latin, n'ont conſervé de ces abréviations, que celles-ci, ℞ & *ana*, qui ne peuvent tirer à conſéquence : encore la Pharmacopée d'Edimbourg a-t-elle rejetté cette derniere.

importants au bien de l'humanité, ou aient été oubliés, ou qu'ils aient été peu entendus. La guériſon des Maladies eſt, ſans doute, une matiere de grande importance; mais les moyens de conſerver la ſanté & de prévenir les Maladies, ſont d'une plus grande importance encore. Ce dernier objet regarde tous les hommes, & certainement tout ce qui y a rapport, doit être préſenté le plus clairement & le plus ſimplement poſſible. On ne ſuppoſera jamais qu'on puiſſe ſe garantir des Maladies, d'une maniere convenable, tant qu'on ne ſera point en état d'en connoître les cauſes.

Le Gouvernement, dont dépend, à certains égards, la ſanté du Public, n'exerce qu'un pouvoir infructueux, & privé de ſes plus grands avantages, s'il n'eſt, juſqu'à un certain point, guidé par les lumieres de la *Médecine.*

Ce qu'il y a de certain, c'eſt que les hommes de tout état, de toute condition, pourroient tirer avantage de la *Médecine*, s'ils en étoient inſtruits à un certain degré. Elle leur apprendroit à prévenir les dan-

gers particuliers à chaque profeſſion ; ce qui eſt toujours plus facile que d'en éloigner les effets. La *Médecine*, bien loin d'être une cenſure de l'emploi des plaiſirs de la vie, enſeigne ſeulement aux hommes comment ils doivent en faire uſage. On a dit, il eſt vrai, que, *vivre Médicinalement, c'eſt vivre malheureuſement ;* mais l'on pourroit dire avec autant de juſtice, que, *vivre raiſonnablement, c'eſt vivre miſérablement.* Si certains Médecins veulent faire recevoir, dans le monde, leurs abſurdités, ou établir des loix incompatibles avec la raiſon & le ſens commun, il n'eſt pas douteux qu'ils doivent être mépriſés; mais ce n'eſt pas la faute de la *Médecine.* Elle ne propoſe pas de loix, que je ſache, qui ne ſoient parfaitement favorables aux plaiſirs honnêtes de la vie, & qui ne ſoient les ſeules routes qui conduiſent tous les hommes au vrai bonheur.

C'eſt donc avec douleur, que nous obſervons que la *Médecine* n'a, juſqu'ici, été que très-rarement enviſagée comme une ſcience populaire, & qu'on ne l'a conſi-

dérée que comme une branche de connoiſſances, qui doit être confinée dans une claſſe de particuliers, tandis que le reſte des hommes doit la négliger. Cependant, en l'examinant avec ſoin, il eſt facile de s'appercevoir qu'il n'eſt pas de ſcience qui ſoit plus digne de leur attention, & qui ſoit plus capable de contribuer au bien général.

On dit que ſi le peuple avoit la moindre connoiſſance de la *Médecine*, il deviendroit capricieux, & qu'elle le porteroit à croire qu'il a toutes les Maladies dont il liroit la deſcription. Peut-être cela pourroit-il être le cas de ceux qui ſont capricieux par caractere. Mais ſuppoſé que cela arrive aux autres, ils ne ſeroient pas longtemps à être détrompés. Ils reconnoîtroient bientôt leur erreur, &, à force de lire, on les verroit ſe corriger de ce défaut. A chaque pas ils reconnoîtroient l'abſurdité de cette aſſertion, qu'une femme ſenſible, par exemple, plutôt que de lire un Livre de *Médecine*, qui l'éclaireroit ſur les moyens d'élever ſon enfant, doit l'abandonner en-

tièrement aux ſoins & à la conduite de l'eſpece la plus ignorante, la plus crédule & la plus ſuperſtitieuſe.

Il n'eſt pas certainement de partie dans la *Médecine* qui ſoit d'une importance plus générale, que celle qui traite de la maniere de nourrir & d'élever les enfants. Cependant peu de peres & meres y apportent une attention convenable. On les voit, dans le temps où leurs tendres rejettons ont le plus beſoin de leurs ſoins & de leur attention, les confier à des Nourrices mercenaires, qui ſont, ou trop négligentes à remplir leurs devoirs, ou trop ignorantes pour les connoître. Nous ne craindrons point d'affirmer que la négligence & l'inattention des parents & des Nourrices, tuent plus d'enfants que les Médecins n'en ſauvent.

Les avantages de la *Médecine*, conſidérée comme une profeſſion, ſeront toujours dans les mains de ceux qui ſeront capables de l'exercer; & il n'eſt pas à craindre que la plus grande partie du genre humain puiſſe jamais la pratiquer. Comme il faut que les Médecins, ainſi que les hommes

des autres profeſſions, vivent de leur travail, il faut donc, dans l'état actuel de la *Médecine*, que le pauvre, ou manque abſolument de conſeil, ou qu'il en reçoive qui lui ſoient plus funeſtes que s'il n'en recevoit aucun. Car les perſonnes, qui ne ſont pas aſſez inſtruites de la *Médecine*, quoique d'ailleurs généreuſes & de bon ſens, n'oſent pas donner aux pauvres les avis dont manquent ces infortunés, parce que la crainte de faire le mal, arrête ſouvent l'inclination que l'on a de faire le bien.

D'autres perſonnes, guidées par l'amour de l'humanité, ſont ſouvent retenues de faire les actions les plus nobles & les plus dignes d'éloges, par les alarmes trompeuſes dont ne ceſſe de rebattre leurs oreilles, cette claſſe d'hommes qui, pour exalter leur importance, multiplient les difficultés qu'on éprouve à réuſſir; qui trouvent à redire dans les actions les plus recommandables, & tournent en ridicule ceux qui entreprennent de ſoulager un malade, parce qu'ils ne le conduiſent pas ſelon les règles de l'Art, admiſes parmi eux. Il faut pourtant

que ces Meſſieurs me pardonnent, ſi je leur dis que j'ai ſouvent rencontré de ces perſonnes généreuſes faire beaucoup de bien, & que leur pratique, qui en général n'étoit guidée que par le bon ſens & l'obſervation, & qui n'étoit aidée que par un peu de lecture de quelques Livres de *Médecine*, étoit ſouvent mieux raiſonnée que celle de ces Suppôts ignorants de l'Art, qui mépriſent la raiſon & l'obſervation, pour s'en tenir ſeulement à la regle, & qui, ne ſachant que preſcrire des *remedes*, négligent ſouvent d'autres choſes de plus grande importance.

Outre l'adminiſtration des *remedes*, il y a bien des choſes à obſerver auprès d'un malade. Le pauvre périt ſouvent, dans les Maladies, plutôt faute de nourriture convenable, que faute de *remedes*. Ces malheureux manquent, la plupart du temps, des choſes même les plus néceſſaires à la vie, & ils ont toujours trop de ce qui eſt capable de les rendre malades. Il n'y a que ceux qui ont été témoins de la ſituation de ces infortunés, qui puiſſent imaginer com-

bien eſt grand le bien qu'une perſonne charitable peut leur faire, en ſuppléant ſeulement à ce qui leur manque. On ne peut certainement faire d'action plus utile & plus noble, que de fournir aux beſoins de ſes ſemblables, quand ils ſont dans la néceſſité. Tant que la Religion & la vertu ſeront reſpectées, parmi les hommes, cette conduite méritera les plus ſublimes éloges, & elle ne peut reſter ſans récompenſe, puiſque le Ciel eſt juſte.

Les perſonnes qui ne veulent point ſe charger d'adminiſtrer les *remedes*, peuvent cependant prendre ſur elles de diriger le *Régime*. Un grand Médecin a dit que, ſous le ſeul mot de *Diete*, devoient être compriſes toutes les indications de la *Médecine*. Il n'eſt pas douteux que la *diete* ne rempliſſe une grande partie des indications; mais il y a beaucoup d'autres objets qui ne doivent point être négligés. Mille préjugés nuiſibles & deſtructeurs, relatifs au traitement des Maladies, prévaudront toujours parmi le peuple; & il n'y a que les perſonnes d'eſprit & inſtruites qui puiſſent les

déraciner. Un Ouvrage qui traiteroit des moyens d'affranchir les pauvres du joug de ces préjugés, qui donneroit des idées juſtes ſur l'importance de ne prendre que des nourritures convenables, de reſpirer un air pur & ſouvent renouvellé, de s'entretenir dans la propreté, & de ſe procurer tous les autres objets néceſſaires dans les Maladies, cet Ouvrage ſeroit ſans doute très-important, & ne pourroit manquer de produire les effets les plus heureux. Un *régime* ſagement adminiſtré équivaut au moins aux *remedes*, dans le plus grand nombre des Maladies, & il leur eſt infiniment ſupérieur dans quelques-unes.

Se prêter aux efforts des perſonnes bienfaiſantes, qui s'empreſſent de ſoulager les malheureux; anéantir les préjugés dangereux & nuiſibles; garantir les hommes, ſans connoiſſance & faciles, des fraudes, des fourberies de Charlatans & d'impoſteurs; leur faire connoître ce qu'ils peuvent par eux-mêmes, pour prévenir les Maladies & pour s'en guérir, tous ces objets ſont certainement dignes de l'attention d'un Mé-

decin. Telles ſont auſſi les vues principales, qui ont porté à compoſer & à publier la MÉDECINE DOMESTIQUE.

Les réflexions qu'elle préſente, ſont le fruit d'un attention minutieuſe à conduire les hommes, pendant le cours d'une pratique aſſez étendue, dans les différentes parties de l'Angleterre. Les malheurs dont l'Auteur a été témoin, lui ont fait deſirer que les malades, ou ceux qui les approchent, euſſent quelques regles certaines, d'après leſquelles ils puſſent ſe conduire. Il laiſſe au Public à juger ſi les efforts qu'il a faits, pour ſuppléer à la capacité qui lui manque, ont réuſſi. Mais ſi l'on trouve qu'il a contribué, fût-ce en la moindre choſe, à alléger les malheurs auxquels ſont expoſés la plupart des hommes, dans les Maladies, il ſera trop récompenſé de ſon travail.

AUTEURS

Qui ſont cités dans la MÉDECINE DOMESTIQUE,

Avec l'indication des Volumes & des pages où ils ſont nommés.

A

ABUBEKER, Médecin Arabe, appellé encore RAZES, de *Reſchd*, ville de Perſe où il eſt né, dans le dixieme ſiecle.
Cité Tome II, page 255, note.

ADANSON, (M.) Membre de l'Académie Royale des Sciences de Paris, &c., &c.
Cité Tome V, pages 3, 13, 38, 42, &c., &c.; car on n'a pas manqué de ſpécifier la famille, dans laquelle cet Auteur a claſſé la Plante, dont on donne la deſcription, quand cette famille a été connue. M. ADANSON eſt donc cité dans la plus grande partie des deſcriptions que l'on a faites des Plantes, preſcrites dans cet Ouvrage.

ADDISSON, (*Joſeph*) Poëte & Critique Anglois. Né en 1672, mort en 1719.
Cité Tome I, pages 266, 267.

AËTIUS ou AËCE, Médecin Grec, qui vivoit dans le quatrieme ou cinquieme ſiecle.
Cité Tome II, page 327, note.

AITKEN (M.), Chirurgien d'Edimbourg.
Cité Tome IV, page 405, note.

ALEXANDER (le Docteur), Médecin d'Edimbourg.
Cité Tome III, page 179; Tome IV, page 460.

ALEXANDRE, né à *Tralles*, ville de Lydie, Médecin Grec du ſixieme ſiecle.
Cité Tome I, page 222; Tome II, page 328, note.

ALLEN (*Jean*), Médecin Anglois.
Cité Tome I, page lxxiij; Tome III, page 78, Tome V, page 468.

ALSTON (le Docteur), Médecin Anglois.
Cité Tome V, page 440.

AMMANN (*Jean Conrard*), Médecin à Amſterdam.
Cité Tome III, page 419, note.

ANDERSON (le Docteur), Médecin Anglois.
Cité Tome V, page 419.

ANDRY (*Nicolas*), Médecin de la Faculté de Paris, Profeſſeur de Médecine au College Royal, &c.; mort en 1742.
Cité Tome III, page 98.

ANDRY (M.), Docteur-Régent de la Faculté de Médecine de Paris, Membre de la Société Royale de Médecine.
Cité Tome III, pages 525, 533, note.

ARBUTHNOT (le Docteur), Médecin Anglois, Membre de la Société Royale de Londres, &c.
Cité Tome I, pages cxx, cxxiij; Tome II, pages 108, 116; Tome III, pages 178, 271; Tome IV, page 289.

ARÉTÉE DE CAPPADOCE, Médecin Grec, que l'on croit avoir vécu au ſiecle de Néron.
Cité Tome IV, page 527.

ARMSTRONG (*Jean*), Médecin & Poëte Anglois.
Cité Tome I, page 92; Tome III, page 398.

ASTRUC (*Jean*), Profeſſeur de Médecine, d'abord à Montpellier, enſuite à Paris, au College Royal, Médecin du Roi, &c.; mort en 1766 à 83 ans.
Cité Tome I, pages lxxiij, 35; Tome II, page 178, note; Tome IV, pages 86, 122, 191; Tome V, pages 265, 517.

AVENZOAR, Médecin Arabe; né ou exerçant la Médecine à Séville en Eſpagne, au douzieme ſiecle.
Cité Tome II, page 255, note.

AVERROES, Médecin Arabe, que l'on croit contemporain du précédent; né à Cordou en Eſpagne.
Cité Tome II, page 255, note.

AVICENE, Philoſophe & Médecin Arabe; né en Perſe, & qui vécut au dixieme ſiecle.
Cité Tome II, page 255, note.

B.

BACON (*le Chancelier*), né à Londres en 1561, mort en 1626.
Cité Tome I, page 274.

BAGARD (M.), Médecin de Nancy, Intendant du jardin de Botanique, &c.
Cité Tome V, pages 43, 452.

BAGLIVI (*George*), Profeſſeur d'Anatomie à Rome, Membre de la Société Royale de Londres, &c.; mort en 1706.
Cité Tome II, pages 22, note, 304.

BALDINI (M.), Médecin à Naples.
Cité Tome III, page 460, note.

BALL (le Docteur), Médecin Anglois.
Cité Tome III, page 134.

BALLESXERD (M.), Citoyen de Geneve, &c.
Cité Tome I, pages 12, note; 37, note; 48, 57, 68, 312.

BANAU (M.), Docteur en Médecine de la Faculté de Bordeaux, Médecin des Suiſſes de la Garde de Monſeigneur Comte d'Artois.
Cité Tome V, page 393.

BARBEYRAC (*Charles*), Médecin de Montpellier, mort en 1699.
Cité Tome IV, page 132.

BARON (*Hyacinte-Théodore*), ancien Profeſſeur, ancien Doyen de la Faculté de Médecine de Paris, ſa patrie, où il eſt mort en 1758.
Cité Tome V, page 509.

BARTOLE, Profeſſeur de Droit en Italie, mort en 1356.
Cité Tome I, page 162, note.

BARHOLIN, Profeſſeur de Médecine à Copenhague dans le ſiecle dernier.
Cité Tome III, page 313, note; Tome V, page 44.

BAUDELOQUE (M.), Membre de l'Académie Royale de Chirurgie, Accoucheur, &c.
Cité Tome IV, page 182.

BAUHIN (*Gaſpard*), premier Médecin du Duc de Wirtemberg, mort à Bâle en 1623.
Cité Tome V, pages 3, 4, 12, 14, 23, &c., &c.
Nous ferons, pour cet article & pour le ſuivant, la même obſervation qu'à l'article de M. ADANSON; car *Gaſpard* & *Jean* BAUHIN ont donné la nomenclature de toutes les Plantes décrites dans la MÉDECINE DOMESTIQUE.

Bauhin (*Jean*), frere aîné du précédent, fut auſſi Médecin du Duc de Wirtemberg.
Cité Tome V, pages 2, 4, 12, 14, 23, &c., &c. Voyez l'article qui précéde.

Baumé (M.), ancien Apothicaire, Membre de l'Académie Royale des Sciences, &c.
Cité Tome IV, pages 78, 81; Tome V, pages 54, 58, 121, 199, 203, 204, 219, 288, 290, 315, 346, 389, 416, 426, 454, 510, 543, 556.

Baumes (M.), Docteur en Médecine de la Faculté de Montpellier, Médecin à Niſmes, &c.
Cité Tome III, page 339.

Bauvais de Préau (M.), Médecin à Orléans.
Cité Tome III, page 419, note.

Bauve (M. de), Chirurgien à Paris.
Cité Tome IV, page 432, note.

Belletête (M. *Jean-Jacques*), Docteur-Régent, & ancien Doyen de la Faculté de Médecine de Paris.
Cité Tome III, page 518.

Bertholon (M. l'*Abbé*), Profeſſeur de Phyſique des États de Languedoc, à Montpellier, &c.
Cité Tome I, page 185, note.

Boudon (M.), Chirurgien au grand Andély.
Cité Tome III, pages 524, 525.

Bienville (M. de), Docteur en Médecine de la Faculté de Montpellier, Médecin à la Haye.
Cité Tome IV, pages 220, 534.

Bilguer (M.), Chirurgien des armées du Roi de Pruſſe.
Cité Tome IV, pages 344, 407.

Blacklock (le Docteur), Médecin d'Edimbourg.
Cité Tome III, page 402, note.

Blackrie (le Docteur), Médecin Anglois.
Cité Tome II, pages 482, note; Tome V, page 325.

Boerrhaave (*Herman*), Profeſſeur de Médecine à Leyde, Membre de l'Académie des Sciences de Paris, de la Société Royale de Londres, &c., &c.; mort en 1738.
Cité Tome I, pages lxxiij, 44, 54, note; 64, 156, 160, note; 189, note; 264, 291; Tome II, pages 82, note; 105, 255, 296, note; Tome III, pages 288, note; 302, 324, note; 505; Tome IV, pages 277, note; 293; Tome V, pages 44, 306, 480.

Boissieu (M. de), Docteur en Médecine de la Faculté

de Montpellier, Profeſſeur-Agrégé au College des Médecins de Lyon.

Cité Tome V, page 452.

BORDENAVE (*Touſſaint*), Membre des Académies Royales des Sciences & de Chirurgie de Paris, Profeſſeur Royal, &c., mort en 1782.

Cité Tome IV, page 416; Tome V, page 452.

BORDEU (*Théophile de*), Médecin de Montpellier & de Paris, mort en cette derniere Ville en 1776.

Cité Tome II, pages 82, note; 328 & 329, note; 479, note; 482, note; Tome IV, page 384; Tome V, pages 84, 490.

BOULDUC, ancien Apothicaire, Membre de l'Académie Royale des Sciences, &c.

Cité Tome V, page 84.

BOUVART (*Michel-Philippe*), Docteur-Régent de la Faculté de Paris, Membre de l'Académie Royale des Sciences, &c.; né à Chartres le 11 Janvier 1711, mort le 19 Janvier 1787.

Cité Tome V, page 515.

BRAIDWOOD (M.), d'Edimbourg.

Cité Tome III, page 418.

BROOKES (le Docteur), Médecin Anglois.

Cité Tome III, pages 78, 134, 422, 543.

BROSSARD (M.), Chirurgien à la Châtre.

Cité Tome V, page 12.

BUFFON (M. *le Comte de*), Intendant du Jardin du Roi, Membre des Académies Françoiſe & des Sciences, de la Société Royale de Londres, &c.; mort à Paris en 1788.

Cité Tome I, pages 2, note; 146, note; 328.

BURTON (*Jean*), Médecin & Accoucheur Anglois.

Cité Tome IV, page 182.

C.

CADET DE GASSICOURT (M.), Apothicaire à Paris, Membre de l'Académie Royale des Sciences, de l'Académie Impériale des Curieux de la Nature, &c., &c.

Cité Tome IV, page 475.

CADET DE VAUX (M.), ancien Apothicaire de Paris,

Démonſtrateur de Chimie, Membre de l'Académie Impériale des Curieux de la Nature, &c.

Cité Tome IV, page 475; Tome V, page 571.

CÆLIUS AURELIANUS, Médecin que l'on croit né dans une Ville de Numidie, vivoit vers le temps de Galien. Ses Ouvrages ſont écrits en latin.

Cité Tome II, page 86.

CANVANE (le Docteur), Médecin de *Bath* en Angleterre, Membre de la Société Royale de Londres.

Cité Tome V, page 288.

CASSINI DE THURI (M.), Membre de l'Académie Royale des Sciences de Paris, &c.

Cité Tome I, page 37, note.

CATESBY (*Marc*), Membre de la Société Royale de Londres.

Cité Tome V, page 95.

CELSE (*Cornelius Celſus*), appellé l'*Hippocrate* des Latins, paroît avoir vécu ſous *Auguſte* & ſous *Tibere*, & être né à Rome.

Cité Tome I, pages 160, note; 205, 359; Tome III, pages 162, note; 264, note.

CÉZAN (M.), D. M. P.

Cité Tome IV, page 108, note.

CHAIS (M.), Miniſtre du Saint Évangile en Hollande.

Cité Tome II, page 241, note.

CHAMBON (M.), Chirurgien.

Cité Tome IV, pages 352, note; 360, note.

CHAPELLE (*Claude-Emmanuel Luillier*), Poëte du ſiecle de LOUIS XIV.

Cité Tome I, page 147, note.

CHAPMAN (le Docteur), Médecin à Londres.

Cité Tome IV, page 32.

CHARRON (*Pierre*), Philoſophe, Auteur du livre *De la Sageſſe*, &c.

Cité Tome I, pages 309 & 310.

CHAULIEU (*l'Abbé de*), Poëte du ſiecle de LOUIS XIV.

Cité Tome I, page 147, note.

CHAUSSÉE (*Nivelle de la*), Membre de l'Académie Françoiſe, &c.

Cité Tome IV, page 535.

CHEYNE (le Docteur), Médecin Anglois, Membre de la Société Royale de Londres.

Cité Tome I, pages 235, 342; Tome II, page 315; Tome III, pages 332 & 333; Tome IV, page 215.

CHOMEL (*Jean-Baptiſte-Louis*), Docteur-Régent de la Faculté de Médecine de Paris, &c.; mort en 1765.

Cité Tome II, page 330, note; Tome III, page 341; Tome V, pages 60, 154, 315, 540.

CLARE (M.), Chirurgien Anglois; mort en 1785.

Cité Tome IV, pages 11, note; 58, 59; note; 83, 111, note; 338, note; 363, note; 406, note; Tome V, page 87.

CLERC (M.), ancien Médecin des armées du Roi en Allemagne, de l'Académie Impériale des Sciences de Saint-Pétersbourg, &c.

Cité Tome I, pages 264, 294, 305, 329, 337; Tome II, pages 27, note; 30, note; 45, note; 75, note; 82, note; 84, note; 91, note; 109, note; 130, 131, note; Tome III, page 264, note; Tome IV, pages 191, 193, 194.

COCCHI (*Antoine*), Médecin à Florence.

Cité Tome I, page 19, note.

COLLOMBIER (M.), Docteur-Régent de la Faculté de Médecine de Paris, &c.

Cité Tome I, page 115.

COOK (*le Capitaine*), ſi célebre par ſes voyages autour du monde.

Cité Tome I, pages 119 & ſuiv.

CORNARO (*Louis*), Noble Vénitien.

Cité Tome I, page 162, note; Tome III, page 333.

CORNEILLE (*Pierre*), né à Rouen en 1606, & mort à Paris, Doyen de l'Académie Françoiſe, en 1684.

Cité Tome I, page 146, note.

COSTE (M.), Docteur en Médecine.

Cité Tome II, page 241, note.

COSTE (M.), Médecin de la Marine, de l'Hôpital militaire de Calais, Membre de l'Académie de Nancy, de celle de Lyon, &c.

Cité Tome II, pages 50 & ſuiv., note; Tome V, pages 44, 62, 64, 83, 248, 268, 283, 330, 333, 349, 403, 406, 455, 498, 514, 559, 592.

COSTEL (M.), Apothicaire à Paris.

Cité Tome IV, page 22, note.

COULAS (M.), Docteur en Médecine de la Faculté de Montpellier.

Cité Tome III, page 409.

CRÉBILLON (*Proſper Joliot de*), né à Dijon en 1674, Membre de l'Académie Françoiſe; mort à Paris en 1762, à quatre-vingt-huit ans.

Cité Tome I, page 146, note.

CULLEN (M.), Profeſſeur de Médecine à Edimbourg, Membre de la Société Royale de Médecine de Paris, &c.

Cité Tome III, page 315.

D.

DARAN, Chirurgien à Paris.

Cité Tome IV, page 33, note; Tome V, pages 74, 93.

DEHORNE (M.), Docteur en Médecine, Médecin ordinaire de Madame Comteſſe d'ARTOIS, de Monſeigneur le Duc d'Orléans, Membre de la Société Royale de Médecine de Paris, &c.

Cité Tome IV, pages 2 & 3, note; 8, 18, note; 22, note; 24, note; 60, 64, 75, 79, 83, note; 98, 99, 104, 108, note; 318, 319, 320.

DEJEAN (M.), Médecin Hollandois.

Cité Tome III, page 60, note.

DÉMOSTHENE, Athénien, le Prince des Orateurs.

Cité Tome I, pages 146, 158.

DEMOURS (M.), Docteur-Régent de la Faculté de Médecine de Paris, Oculiſte du Roi, Membre de l'Académie Royale des Sciences.

Cité Tome V, page 577.

DESCARTES (*René*), le reſtaurateur de la Philoſophie; né en Touraine en 1595, mort en Suede en 1650.

Cité Tome I, pages 144, 146, note, 150.

DESCHAMPS (M. *l'Abbé*), Chapelain de l'Egliſe d'Orléans.

Cité Tome III, page 419, note.

DESHOULIERES (*Antoinette du Ligier de la Garde, veuve de Guillaume de la Fond, Seigneur*), Dame célebre par ſes vers & ſur-tout par ſes Idiles; née à Paris en 1638, & morte dans la même Ville en 1694.

Citée Tome I, page 240.

DIEMERBROECK (*Isbrand*), Profeſſeur d'Anatomie & de Médecine à Utrecht, mort en 1644.

Cité Tome I, pages 226, 293.

DINOUART (M. *l'Abbé*), Chanoine de S. Benoît à Paris.
Cité Tome IV, pages 349 & 350, note.

DIMSDALE (*le Baron*), Médecin Anglois, Inoculateur de l'Impératrice de Ruſſie, Catherine II; du Grand Duc, &c.
Cité Tome II, page 260.

DOBSON (M.), Médecin à Liverpool en Angleterre.
Cité Tome IV, page 288, note.

DODART (*Claude-Jean-Baptiſte*), premier Médecin de LOUIS XV; mort en 1730.
Cité Tome II, page 241, note.

DODDRIGE, Docteur & Miniſtre du Saint Évangile en Angleterre.
Cité Tome II, page 241, note.

DOULCET (*Denis-Claude*), Docteur-Régent de la Faculté de Paris, Médecin de l'Hôtel-Dieu.
Cité Tome IV, pages 202, 205.

DUBOIS (M.), Médecin de la Charité à Paris.
Cité Tome II, page 407, note; Tome III, page 504.

DUHAMEL DU MONCEAU (*Henri-Louis*), Membre de l'Académie Royale des Sciences, &c.
Cité Tome V, page 393.

DUPAU (M.), Docteur en Médecine.
Cité Tome IV, page 100, note.

DUPRÉ DE SAINT-MAUR (M.), Membre de l'Académie Françoiſe, &c.
Cité Tome I, page 2, note.

DUVERNEY (*jeune*), Membre de l'Académie Royale des Sciences, &c.
Cité Tome IV, pages 346, note; 349, note; Tome V, page 56.

E.

EHRMANN (M. *J. Chrétien*), Phyſicien & Doyen perpétuel du College de Médecine de Strasbourg.
Cité Tome III, pages 521, 532 & 533, note.

ELSE (M.), Chirurgien Anglois.
Cité Tome IV, page 338, note.

ENGLEMAN (le Docteur), Médecin Anglois.
Cité Tome IV, page 493.

ETTMULLER (*Michel*), Profeſſeur de Médecine à Leipſick; mort en 1683.

Cité Tome II, page 22, note.

EUGALENUS (*Severin*), Médecin d'Occum en Friſe, vivoit ſur la fin du ſeizieme ſiecle.

Cité Tome III, page 192.

EURIPIDE, Poëte tragique Grec.

Cité Tome I, page 146.

F.

FALLOPE (*Gabriel*), Médecin Italien, mort à Padoue en 1562.

Cité Tome I, page 99; Tome V, page 514.

FERNEL (*Jean-François*), Médecin de la Faculté de Paris, premier Médecin de Henri II.

Cité Tome II, page 328, note.

FLORÈS (*Don J.*), Médecin au Mexique.

Cité Tome III, page 457, note; Tome V, page 326.

FONTANA (M.), Phyſicien de S. A. R. le Grand Duc de Toſcane.

Cité Tome III, pages 460, note; 536, 537, 538, 539, 541, note; 555.

FONTENELLE (*Bernard le Bouvier de*), Membre de l'Académie Françoiſe, Secrétaire perpétuel de celle des Sciences, &c., &c.; né à Rouen en 1657, mort à Paris en 1757, à près de cent ans.

Cité Tome I, page 109, note.

FORDYCE (le Docteur), Médecin de Londres.

Cité Tome IV, pages 32, 37.

FORESTUS (*Petrus*), Médecin Hollandois.

Cité Tome II, pages 226, 255, note.

FOTHERGILL (M.), Docteur en Médecine d'Edimbourg, Médecin à Londres, Membre des Sociétés Royales de Londres & de Médecine de Paris, &c.

Cité Tome II, pages 335, 339, note.

FOUQUET (M.), Médecin à Montpellier, Membre de l'Académie Royale de cette Ville, Médecin de l'Hôpital militaire, &c.

Cité Tome V, page 142.

FOURCROY (M. de), Docteur-Régent de la Faculté de

Paris, Membre de l'Académie des Sciences, de la Société Royale de Médecine de Paris, &c., &c.
Cité Tome I, page 97.
FRACASTOR (*Jérôme*), Médecin & Poëte; né à Vérone, & mort à Caſi, près cette Ville, en 1553.
Cité Tome II, page 255, note.
FREVEN (le Docteur), Médecin à Suſſex.
Cité Tome IV, page 465.
FULLER (*Thomas*), Médecin Anglois.
Cité Tome III, page 339.

G.

GALIEN (*Claude*), Médecin de l'Empereur Marc-Aurele.
Cité Tome I, page 220; Tome II, page 65, note; Tome V, page 163.
GALLATIN (M.), Docteur en Médecine de la Faculté de Montpellier.
Cité Tome II, page 10, note; Tome III, page 59.
GARDANE (M.), Docteur-Régent de la Faculté de Médecine de Paris, Membre des Académies de Montpellier, de Nancy, &c.
Cité Tome II, page 409, note.
GARDENER (le Docteur), Médecin d'Edimbourg, Bibliothécaire de la Faculté de Médecine de cette Ville.
Cité Tome V, page 417.
GARIDEL (M.), Profeſſeur de Médecine à Aix en Provence.
Cité Tome V, page 44.
GAUBIUS (*Jérôme-David*), premier Médecin du Stathouder.
Cité Tome I, pages 177, note; 179, note; Tome III, page 59; Tome V, page 598.
GEOFFROY (*Etienne-François*), Médecin de la Faculté de Paris, Membre de l'Académie des Sciences, de la Société Royale de Londres, &c., &c.; mort à Paris, ſa patrie, en 1731.
Cité Tome V, pages 25, 27, 234, 532.
GERARD (*Jean*), Botaniſte Anglois.
Cité Tome V, pages 38, 472.
GESNER (*Conrard*), Profeſſeur de Médecine à Zurich.
Cité Tome V, page 44.

GILCHRIST (le Docteur), Médecin Anglois.
Cité Tome II, page 125, note; Tome IV, page 107.

GILIBERT (M.), Médecin à Lyon, Membre de l'Académie des Sciences de cette Ville, &c.
Cité Tome V, pages xviij & ſuiv.

GLISSON (*François*), Médecin Anglois.
Cité Tome V, page 308.

GLOVER (M.), Chirurgien de l'Officialité de Londres.
Cité Tome IV, page 502.

GODART (M.), Médecin à Vervier, près Liége.
Cité Tome V, page 452.

GOULARD (*Thomas*), Profeſſeur-Démonſtrateur-Royal en Chirurgie à Montpellier, Membre de l'Académie Royale des Sciences de cette Ville, de l'Académie Royale de Chirurgie de Paris, &c., &c.
Cité Tome V, pages 131, 179, 590, 591.

GOULIN (M.), Docteur en Médecine, Membre des Académies de Nancy, de la Rochelle, d'Angers, de Niſmes, de Lyon, &c., &c.
Cité Tome III, page 107; Tome IV, pages 465, note; 469, 472.

GRAMM (le Docteur), Médecin Anglois.
Cité Tome III, page 71.

GRÉGORY (M.), Médecin d'Edimbourg, Membre de la Société Royale de Londres.
Cité Tome I, pages cxxxiij, cxxxvj.

GUILBERT DE PRÉVAL (M), D. M. P.
Cité Tome IV, page 108, note.

H.

HAEN (*Antoine de*), Médecin de Sa Majeſté Impériale & Royale, Profeſſeur de Médecine-Clinique à Vienne en Autriche; mort dans cette derniere Ville en 1776.
Cité Tome I, pages 177, note; 289; Tome II, pages 82, note; 483; Tome III, pages 106, 341, 345; Tome V, page 570.

HALES (*Etienne*), Membre de la Société Royale de Londres.
Cité Tome V, pages 576 & 577.

HALLER (*Albert de*), Médecin & Membre du Conſeil

Souverain de Berne, de l'Académie des Sciences de Paris, de la Société Royale de Londres, &c.; mort en 1777.

Cité Tome I, pages 64, 158; Tome II, page 229; note; Tome III, page 315, note; 324, note; 341, Tome V, pages 110, 308.

HARMAND DE MONTGARNY (M.), Médecin à Verdun.

Cité Tome V, pages 80, 81.

HARMANT (M.), Médecin du feu Roi de Pologne, Duc de Lorraine & de Bar; Profeſſeur de Chimie à Nancy, Médecin de l'Hôpital, Membre de l'Académie, &c.

Cité Tome IV, page 474.

HARRIS (*Gautier*), Médecin du College Royal de Londres, & de Guillaume Prince d'Orange, depuis Roi d'Angleterre.

Cité Tome IV, page 292.

HELLOT (*Jean*), Chimiſte, Membre de l'Académie Royale des Sciences de Paris, &c.

Cité Tome I, page 178, note.

HELMONT (*Jean-Baptiſte Van*), plus Empyrique que Médecin; né à Bruxelle en 1577, mort en Hollande en 1644.

Cité Tome I, page 293; Tome V, page 374.

HELVETIUS (*Jean-Claude-Adrien*), Médecin de la feue Reine de France.

Cité Tome IV, page 155.

HELVETIUS (*Claude-Adrien*), fils du précédent.

Cité Tome I, page 146, note.

HELWIG (M.), Profeſſeur de Médecine à Gripſwald.

Cité Tome II, page 52.

HENCIUS, Médecin Allemand.

Cité Tome I, page 227.

HÉRODICUS, Médecin en Thrace, contemporain d'HIPPOCRATE, paſſe pour avoir, le premier, allié la Gymnaſtique à la Médecine.

Cité Tome I, page 264.

HILL (M.), Médecin de Londres, Intendant du Jardin des Plantes, &c.

Cité Tome V, page 573.

HIPPOCRATE, un des deſcendans d'Eſculape. Il eut de tels ſuccès dans la Médecine, & il s'eſt fait une telle réputation par ſes Ouvrages ſur cette ſcience, qu'il en a été regardé comme le fondateur. Né à Cos, 458 ans

avant J. C. ; mort en Theſſalie à l'âge de cent neuf ans.

Cité Tome I, pages xlix, l & lj, note ; lxxiij, 105, 156, 160, note ; 263, 320, note ; Tome II, pages 16, note ; 21 & 22, note ; 31, note ; 56, note ; 65, note ; 75, note ; 81, note ; 82, note ; 83, note ; 84, note ; 93, 99, note ; 159, 292, note ; 324, 328, note ; 427 ; Tome III, pages 323, note ; 327, 329 ; Tome IV, pages 156, 170, 528 ; Tome V, pages 151, 306, 374, 568.

HOFFMANN (*Frédéric*), né à HALL, près Magdebourg, en 1660 ; mort en 1742.

Cité Tome I, pages lxxiij, 144 ; Tome II, pages 22, note ; 84, note ; 304 ; Tome III, pages 318, 375 ; Tome IV, pages 197, 528 ; Tome V, page 83.

HOLWEL (le Docteur), Médecin Anglois.

Cité Tome II, page 231, note.

HOME (le Docteur), Profeſſeur de Médecine à Edimbourg, &c.

Cité Tome II, pages 276, note ; 331, Tome III, page 453 ; Tome IV, page 278, note.

HORACE (*Quintus Horacius Flaccus*), Poëte du ſiecle d'Auguſte.

Cité Tome I, pages lj & lij, 167, note ; 203, note ; 251, 310.

HOULSTON (M.), Médecin à Liverpool, en Angleterre.

Cité Tome IV, page 288, note.

HUNTER (*Jean*), Médecin & Accoucheur de la Reine d'Angleterre, Membre de la Société Royale de Londres, de l'Académie des Sciences de Paris, &c., &c. ; mort en 1785.

Cité Tome IV, page 406, note.

HUXHAM (*Jean*), Médecin d'Edimbourg, Membre de la Société Royale de Londres, &c.

Cité Tome I, page cxx ; Tome II, page 27, note.

J.

JACQUIN (M. *l'Abbé*), Chapelain de Meſdames, Membre des Académies de Rouen, de Metz, &c.

Cité Tome IV, page 452, note.

JANIN (M.), Oculiſte de la ville de Lyon, Membre des Académies des Sciences de Dijon, Ville-Franche, Montpellier, &c.

Cité Tome IV, pages 501, 502.

JOHNSON (le Docteur *Alexandre*), Médecin Anglois.
Cité Tome IV, pages 454, 504.
JOLY (M.), Citoyen de Geneve, Docteur en Médecine de la Faculté de Montpellier, &c.
Cité Tome V, pages 289, 598.
JUNCKER (*Jean*), Médecin, Profeſſeur à Hall; mort en 1759.
Cité Tome II, page 255, note
JURIN (le Docteur), Médecin Anglois, Secrétaire de la Société Royale de Londres, Préſident des Médecins de cette Ville; mort en 1750.
Cité Tome II, page 258, note.
JUSSIEU (*Bernard de*), Médecin de la Faculté de Paris, Membre de l'Académie Royale des Sciences, Profeſſeur de Botanique au Jardin du Roi, &c.; né à Lyon en 1699, mort à Paris en 1777.
Cité Tome III, pages 537, 538, 540, note; Tome V, pages 84, 142, 366, 504.

K.

KALM (M.), Botaniſte Suédois.
Cité Tome IV, page 100, note.
KENNEDY (le Docteur P.), Médecin de Londres.
Cité Tome V, page 158.
KIRCPATRIK (le Docteur J.), Médecin Anglois.
Cité Tome II, page 258, note.

L.

LABORIE (M.), Apothicaire à Paris.
Cité Tome IV, page 475.
LACONDAMINE (M. de), Membre de l'Académie Françoiſe, de celle des Sciences, &c.; mort à Paris en 1774.
Cité Tome II, pages 237, note; 242 & 243, note; 247 & 248, note; 253, note; 258, note.
LAFAYE (M.), Membre de l'Académie de Chirurgie de Paris.
Cité Tome IV, page 405, note.
LAFARE (*Charles-Auguſte, Marquis de*), Poëte du ſiecle de LOUIS XIV.
Cité Tome I, page 147, note.

LAFONTAINE (*Jean de*), né à Château-Thierry en 1621, mort à Paris en 1695.
Cité Tome I, pages 125, note; 147, note.
LALOUETTE (M.), Docteur-Régent de la Faculté de Médecine de Paris.
Cité Tome IV, pages 72, 74, note; Tome V, pages 104, 105.
LAMOTTE, Accoucheur.
Cité Tome III, pages 79, 336; Tome IV, pages 166, note; 182.
LASSONE (*Joſeph-Marie-François*), Docteur-Régent de la Faculté de Médecine de Paris, Membre de l'Académie des Sciences, Préſident de la Société Royale de Médecine, premier Médecin du Roi; mort en 1788, &c.
Cité Tome III, pages 518, 530, 531, & note.
LEDUC (*Antoine*), Médecin à Conſtantinople.
Cité Tome II, page 257, note.
LEFEBVRE DE VILLEBRUNE (M.), M. D.
Cité Tome I, page 45, note; Tome IV, page 226, note.
LÉMERY (*Nicolas*), Chimiſte, Médecin, Membre de l'Académie Royale des Sciences de Paris, &c.; mort à Paris en 1715.
Cité Tome I, page 99, note.
LÉONICÉNI (*Nicolas*), Médecin de Ferrare, mort en 1524, à 96 ans.
Cité Tome I, pages 251, 252.
LE PEC DE LA CLOTURE (M.), Docteur-Régent de la Faculté de Médecine de Caen, Médecin de l'Hôtel-Dieu de Rouen.
Cité Tome I, pages 2, note; 178, note; Tome II, pages 185, note; 188, 329, note; Tome IV, page 149, note.
L'ÉPÉE (M. l'*Abbé de*).
Cité Tome III, page 419, note.
LE ROUX (M.), Chirurgien.
Cité Tome III, page 521.
LE ROY (M.), Garde du Cabinet de Phyſique du Roi, Membre de l'Académie Royale des Sciences de Paris, des Académies de Philadelphie, de Richemond, &c., &c.
Cité Tome I, pages 297, 298, note; 304, 315, 316, 391; Tome II, pages 166, note; 215, note; Tome III, pages 246, note; 253, note; Tome IV, pages 155, 165, note; 278, note; 283, note; 288, note.

LE ROY (*Charles*), frere du précédent, Profeſſeur de Médecine en l'Univerſité de Montpellier, Membre de l'Académie Royale des Sciences de cette Ville, de celle de Paris, &c., &c., mort à Paris, ſa patrie, en 1779.

Cité Tome I, page 320, note; Tome II, pages 16, note; 18, note; 65, note; 164, note; 171 & 172, note; 178, note; 259, note; 285, 292, note; 385, note; 388, note; 428, note; Tome III, pages 169, note; 173, 176, 178, 185, note; 188, note; 189, 199, note; 202, note; 246, 255, 319; Tome V, pages 167, 184, 187, 214, 525.

LEVRET (*André*), Chirurgien-Accoucheur de feue Madame la Dauphine, mere du Roi, &c., mort à Paris, en 1780.

Cité Tome IV, pages 142, 166, note; 182.

LIEUTAUD (*Joſeph*), ancien Profeſſeur de Médecine à Aix en Provence, Docteur-Régent de la Faculté de Médecine de Paris, Membre de l'Académie Royale des Sciences, &c., Premier Médecin du ROI, de MONSIEUR, de Monſeigneur Comte D'ARTOIS, &c., né à Aix, en 1703, mort à Verſailles, en 1780.

Cité Tome I, pages xlij, lxxiij, 340; Tome II, pages 21, note; 27, note; 82, note; 108, note; 167, 179, note; 202, note; 206, 229, note; 285, 287, 312, note; 422, 480, note; 484; Tome III, pages 6, 16, note; 24, note; 43, 48, note; 56, 62, note; 158, note; 161, note; 175, note; 182, note; 243, note; 259, note; 260, note; 264, note; 308, 379, 421, 441, note; 454, note; 552; Tome IV, pages 18, note; 132, 212, 293, 367, note; 514, 520, 537, 542, 550, 551, 559; Tome V, pages 96, 133, 151, 310, 388, 454, 513, 556.

LIND (le D.), Médecin d'Edimbourg, Membre de la Société Royale de Londres.

Cité Tome I, page lxxiij; Tome II, pages 41, note; 59, 202, note; Tome III, page 189.

LINNÉ (*Charles, Chevalier de*), Profeſſeur de Botanique à Upſal, Membre des Académies de Suede, de France, d'Angleterre, &c., mort en 1778.

Cité Tome V, pages 3, 4, 13, 24, &c., &c., &c.; même obſervation ici que pour les articles de MM. ADANSON & BAUHIN, puiſque la nomenclature du Chevalier de LINNÉ, eſt adopté encore plus univerſellement.

Locke (J.), grand Philoſophe Anglois, né en 1632, mort en 1705.
Cité Tome I, pages 158, 341.
Lorry (*Anne-Charles*), Docteur-Régent de la Faculté de Paris, Membre de la Société Royale de Médecine, &c., mort en 1783.
Cité Tome I, pages lxxiij, 52; Tome IV, page 295; Tome V, page 562.
Louis (M.), Secrétaire de l'Académie Royale de Chirurgie de Paris, Profeſſeur Royal aux Écoles de Chirurgie, &c.
Cité Tome IV, pages 405, note; 417; Tome V, page 90.
Low (*Jean-Frédéric*), Docteur en Médecine.
Cité Tome II, page 255, note.
Lucrece (*Titus-Lucrétius-Carus*), Poëte & Philoſophe, mort 52 ans avant J. C.
Cité Tome I, page 99, note.
Ludwig, Premier Médecin du Duc de Gotha, mort en 1680.
Cité Tome II, page 255, note.

M.

Mac-Mahon (*Jean*), Docteur-Régent de la Faculté de Médecine de Paris, Médecin de l'École Royale Militaire, &c.
Cité Tome V, page 289.
Macquer (*Pierre-Joſeph*), Docteur-Régent de la Faculté de Médecine de Paris, Membre de l'Académie Royale des Sciences, Profeſſeur de Chimie au Jardin du Roi, &c., mort, à Paris, en 1784.
Cité Tome I, pages 180, 188, note; Tome III, page 477; Tome V, pages 198, 199.
Majault (M.), Docteur-Régent de la Faculté de Médecine de Paris, Médecin de l'Hôtel-Dieu, &c.
Cité Tome III, page 477, note.
Malebranche (*Nicolas*), né à Paris, en 1638, mort dans la même Ville, en 1715.
Cité Tome I, page 146, note.
Malon (M. de), Docteur en Médecine.
Cité Tome IV, page 108, note.

MARCHAND (*Nicolas*), Médecin de Padoue, Membre de l'Académie Royale des Sciences de Paris, premier Botaniſte de Gaſton de France, &c., mort en 1678.
Cité Tome III, page 341.
MARET (M.), Docteur en Médecine de la Faculté de Montpellier, Membre & Secrétaire-Perpétuel de l'Académie de Dijon, &c., mort en 1787.
Cité Tome I, page 249.
MARGRAF, Chymiſte, Membre de l'Académie de Pruſſe, &c.
Cité Tome III, pages 490 & 491, note.
MARQUET (*François-Nicolas*), Médecin de Nanci, mort en 1759.
Cité Tome III, page 175, note.
MARTIN (M.), Apothicaire du Roi, à Paris.
Cité Tome III, pages 107 & 108; Tome V, pages iij, note; xxv, xxxiij, 57, 142, 523.
MARTINET (M.), Docteur en Médecine.
Cité Tome III, page 457.
MAUDUYT (M.), Docteur-Régent de la Faculté de Médecine de Paris, Membre de la Société Royale de Médecine, &c.
Cité Tome III, page 315, note.
MAURICEAU (*François*), Accoucheur, mort, à Paris, en 1709.
Cité Tome IV, pages 166, note; 182.
MÉAD (*Richard*), Membre de la Société Royale de Londres, Médecin du Roi d'Angleterre, mort en 1754, âgé de 80 ans.
Cité Tome II, page 255, note; Tome III, pages 241, note; 317, 339, 514, 516, 520, 521, 522, 549; Tome V, page 191.
MEO (M. *J. B.*), Médecin à Palerme.
Cité Tome III, pages 457, 458, 459, note.
MERCURIALIS (*Jérôme*), Médecin Italien, mort en 1596.
Cité Tome II, page 255, note.
MEXIA (*Dom Joſeph*), Médecin à Séville.
Cité Tome III, page 520.
MICHAÉLIS (le D.), Médecin de Gottingue, Profeſſeur de Médecine à Marbourg, en Heſſe, &c.
Cité Tome IV, pages 277 & 278, note.
MIDFORT (M.), Chirurgien Anglois.
Cité Tome IV, page 450.

MILLER, Jardinier-Botaniſte Anglois.
Cité Tome III, page 550.

MILLY (M. *le Comte de*), Membre de l'Académie Royale des Sciences de Paris, &c.
Cité Tome IV, page 462, note.

M' KENSIE (le D.) Médecin Anglois.
Cité Tome III, pages 244 & 245, note.

MOEHRING (*Paul Ger. Henr.*), Médecin Allemand.
Cité Tome III, page 545.

MONRO (le D. *Alexandre*), Profeſſeur d'Anatomie à Edimbourg.
Cité Tome IV, page 447.

MONTESQUIEU (*Charles de Secondat, Baron de la Brede* & de), Préſident à Mortier au Parlement de Bordeaux, Membre de l'Académie Françoiſe, &c., né en 1689, mort en 1755.
Cité Tome I, page 150.

MONTIN (*Laurent*), Docteur en Médecine.
Cité Tome V, page 498.

MORIN (M.), Médecin à Liſieux.
Cité Tome I, page 2, note.

MORISON (*Robert*), Médecin Ecoſſois, & habile Botaniſte, mort à Londres, en 1683.
Cité Tome V, page 61.

MORTON (*Richard*), Médecin Anglois.
Cité Tome I, page 4, note; Tome II, page 145, note.

MUDGE (M.), Chirurgien à Plymouth.
Cité Tome V, page 305.

MUSGRAVE (*Guillaume*), Docteur en Médecine, Membre & Secrétaire de la Société Royale de Londres, &c., mort en 1721.
Cité Tome III, page 167.

MUZZEL (le D.), Médecin Anglois.
Cité Tome III, page 372.

N.

NAVIER (M.), Médecin à Châlons-ſur-Marne, Correſpondant de l'Académie Royale des Sciences de Paris.
Cité Tome III, pages 466, note; 474, 478, 482,

486, 495, 499, 500, 501, 504; Tome V, pages 148, 274, 275, 276.

NAVIER (M.), fils du précédent, Docteur-Régent de la Faculté de Médecine de Paris.
Cité Tome III, page 466, note.

NECKER (M. de), Hiſtoriographe & Botaniſte de l'Electeur Palatin, &c.
Cité Tome V, page 333.

NEETTLETON (le D.), Médecin Anglois.
Cité Tome II, page 258, note.

NEUMANN (*Caſpard*), Membre de l'Académie des Sciences de Pruſſe.
Cité Tome I, page 177, note.

NEWTON (*Iſaac*), le réformateur de la Philoſophie, né en Angleterre en 1642, mort à Londres en 1727.
Cité Tome I, pages 150, 162, note.

NICHOLSON (le D.), Médecin de Berwick.
Cité Tome III, page 457.

O.

OLAUS-BORRICHIUS, Médecin Danois.
Cité Tome III, page 336.

ORIBAZE *de Pergame*, Médecin de l'Empereur Julien, ſurnommé l'Apoſtat.
Cité Tome I, page 221.

OVÉIDO (*Don Bernard*), Médecin à Séville.
Cité Tome III, page 261, note.

P.

PARÉ (*Ambroiſe*), Chirurgien des Rois HENRI II, FRANÇOIS II, CHARLES IX & HENRI III, mort en 1592.
Cité Tome III, page 506.

PARKENSON (*Jean*), Botaniſte Anglois.
Cité Tome V, page 480.

PARMENTIER (M.), Apothicaire-Major de l'Hôtel Royal des Invalides, &c.
Cité Tome I, pages 173, 192 & ſuiv., note; Tome III, pages 471 & 472, note; 554; Tome IV, pages 472, 475; Tome V, pages 432, 480.

PAUL-JOVE, Évêque de Nocere, Hiſtorien du ſeizieme ſiécle.

Cité Tome I, page 251.

PAULET (M.), Docteur en Médecine de la Faculté de Paris.

Cité Tome III, page 554; Tome IV, page 472; Tome V, pages 106, 108, 111, 114.

PERNETTY (*Dom*), R. Bénédictin, ancien Bibliothécaire de FRÉDÉRIC II, Roi de Pruſſe, Secrétaire-Perpétuel de l'Académie de Valence en Dauphiné, &c.

Cité Tome IV, pages 348 & 349, note; Tome V, page 56.

PERRY (M.), Chirurgien Anglois.

Cité Tome II, page 484, note.

PETIT (*Jean-Louis*), Chirurgien, Membre de l'Académie Royale des Sciences, né à Paris en 1674, mort dans la même Ville en 1750.

Cité Tome IV, page 405, note.

PIA (M.), ancien Apothicaire, ancien Échevin de Paris, &c.

Cité Tome IV, pages 442, 446, 449, 452, note; 456, 472, 474, 506.

PLANCHON (M.), Docteur en Médecine, Membre de l'Académie de Dijon, Médecin à Tournai.

Cité Tome II, pages 56, note; 483; Tome V, page 142.

PLATNER (J. Z.), Profeſſeur de Médecine à Léipſick.

Cité Tome IV, page 324, note.

PLATON, Philoſophe Grec, ſurnommé le Divin, mort à 81 ans, 348 ans avant J. C.

Cité Tome I, page 203, note.

PLENCK (M.), Chirurgien-Accoucheur Allemand.

Cité Tome IV, page 22, note.

PLINE (*Cælius-Plinius Secundus*), Conſul & Proconſul ſous l'Empereur TRAJAN, qu'il a loué dans un beau Panégyrique, qui nous eſt reſté, mort l'an 113.

Cité Tome I, pages 251, 279, note.

PLUCKNET (*Léonard*), Botaniſte Anglois.

Cité Tome V, page 25.

PLUMIER (*Charles*), Religieux Minime, Botaniſte.

Cité Tome V, page 573.

PLUTARQUE, Philoſophe Grec, qui vivoit ſous TRAJAN, & qui eſt mort, à ce qu'on croit, vers l'an 140.
Cité Tome I, pages 18, note; 151, 156.

POMET (*Pierre*), Droguiſte à Paris, mort en 1699.
Cité Tome I, page 99, note.

PORTAL (M.), Médecin à Paris, Membre de l'Académie des Sciences, Profeſſeur d'Anatomie au Collége Royal, &c., &c.
Cité Tome IV, page 281, note.

PORTIUS (*Luc-Antoine*), Médecin Italien.
Cité Tome I, page 226.

POTT (M.), Chirurgien Anglois.
Cité Tome I, page 276, note; Tome IV, page 338, note.

POUSSE (M.), Docteur-Régent de la Faculté de Médecine de Paris.
Cité Tome IV, page 524.

POYET (M.), Architecte à Paris.
Cité Tome I, page 298, note.

POWER (M.), Docteur en Médecine.
Cité Tome II, page 237, note; 257, note.

PRESSAVIN (M.), Chirurgien à Lyon.
Cité Tome IV, page 108, note.

PRINGLE (le Chevalier), Baronnet, Médecin des Armées & du Roi d'Angleterre, Membre & Préſident de la Société Royale de Londres, de l'Académie des Sciences de Paris, &c.
Cité Tome II, pages 82, note; 131, 264, note; Tome III, pages 59, 219, note; 246, note; Tome IV, page 86; Tome V, pages 255, 331.

PROST DE ROYER (M.), Lieutenant-Général de Police à Lyon.
Cité Tome I, page 6, note; 9, note.

PYLARINY (*Jacques*), Médecin à Conſtantinople.
Cité Tome II, pages 257 & 258, note.

PYTHAGORE, Philoſophe Grec, mort 497 ans avant J. C., dans la quatre-vingt-dixieme année de ſon âge.
Cité Tome I, page 157.

R.

RACINE (*Jean*), né à la Ferté-Milon, en 1639, mort à Paris en 1699.
Cité Tome I, page 144.
RAMAZZINI (*Bernardin*), Médecin de Modene, mort à Padoue, en 1714, âgé de 81 ans.
Cité Tome I, pages cxxiij, 97, 162, note.
RAPAU (M.), Chirurgien à Paris.
Cité Tome IV, page 384.
RAY (*J.*), Membre de la Société Royale de Londres, mort en 1706.
Cité Tome V, pages 309, 356, 431, 453, 480, 498, 560.
RÉAUMUR (*René-Antoine Ferchault, Sieur de*), Membre de l'Académie Royale des Sciences, &c., mort en 1757.
Cité Tome V, page 413.
RHAZES. (Voyez ABUBEKER.)
RICHARDSON (M. *Jean*), Braſſeur à Londres.
Cité Tome I, pages 190 & 191, note.
RIVIERRE (*Lazare*), Profeſſeur de Médecine à Montpellier, ſa patrie, où il eſt mort en 1655.
Cité Tome II, pages 255, note; 434; Tome III, pages 159, note; 244, note; Tome IV, page 235; Tome V, pages 31, 130, 371.
ROBERT (M.), Docteur-Régent de la Faculté de Médecine de Paris, Conſeiller-Intime, premier Médecin de S. A. le Duc de Deux-Ponts.
Cité Tome IV, page 193.
ROSEN DE ROSENSTEIN (*Nils*), Chevalier de l'Étoile-Polaire, Préſident de l'Académie Royale des Sciences de Stockolm, Médecin de la Famille Royale de Suede, &c.
Cité Tome II, pages 82, note; 255, note; Tome IV, pages 226, 229, 235, 238, 277, note; 278.
ROUSSEAU (*J. J.*), né à Geneve en 1712, mort à Ermenonville, près Paris, en 1778.
Cité Tome I, pages 11, 12, 16, 34, 35, 64, 71, 87, 88, 236, note; 238, 263.
ROYER (M.), Chirurgien à Paris.
Cité Tome IV, pages 75, 77.

RUISCH (*Frédéric*), Médecin Hollandois, Membre de l'Académie des Sciences de Paris, de la Société Royale de Londres, &c., mort en 1751, âgé de 92 ans.
Cité Tome I, page 43, note.
RUTHERFOORD (M. *J.*), Profeſſeur de Médecine à Edimbourg.
Cité Tome III, page 46, note.

S.

SABATTIER (M.), Chirurgien-Major de l'Hôtel Royal des Invalides, Membre de l'Académie Royale des Sciences, &c.
Cité Tome III, page 502.
SAINT-ÉVREMONT (*Charles de Saint-Denis, Seigneur de*), né près de Coutance, Baſſe-Normandie, en 1613, mort à Londres en 1703.
Cité Tome I, page 308, note.
SANDERSON (*Nicolas*), de Cambridge.
Cité Tome III, page 402, note.
SANS (M. *l'Abbé*).
Cité Tome III, page 315, note.
SAGE (M.), Membre de l'Académie Royale des Sciences de Paris, Profeſſeur de Chimie, &c.
Cité Tome III, pages 260, note; 518; Tome IV, pages 371, 450, 462, note; 464, 468, 473, 509, 510, 540; Tome V, page 22.
SAUVAGES (*François Boiſſier de*), Profeſſeur de Médecine & de Botanique à Montpellier, Membre de la Société Royale de Londres, &c., &c., né à Alais en 1706, mort à Montpellier en 1767.
Cité Tome III, pages 137, 315, note; 341, 345, 346, 409, 509.
SCARDONA (M.), Médecin Italien.
Cité Tome II, page 255, note.
SCHÉELE (M.), Chymiſte Suédois, Membre de l'Académie Royale des Sciences de Stockolm.
Cité Tome V, page 87.
SCHMUCKER (M.), Chirurgien Allemand.
Cité Tome III, page 521.
SEBIZIUS (*Melchior*), Médecin de Strasbourg, mort en 1674, âgé de 95 ans.
Cité Tome II, page 255, note.

SENNERT (*Daniel*), Profeſſeur de Médecine à Wirtemberg, où il eſt mort en 1637.
Cité Tome II, page 255, note.

SHARPE (M.), Chirurgien Anglois, Membre de la Société Royale de Londres, de l'Académie de Chirurgie de Paris, &c.
Cité Tome IV, page 338, note.

SHORT (M.), Docteur en Médecine, Membre de la Société de Londres.
Cité Tome III, pages 335 & 336.

SLOAN (M. *Hans*), Membre de la Société Royale de Londres.
Cité Tome V, page 90.

SMÉLIE, Accoucheur Anglois.
Cité Tome IV, page 182.

SOCRATE, né 471 ans avant J. C., mort à 70 ans, condamné, par des Juges fanatiques, à boire du ſuc de ciguë.
Cité Tome I, page 144.

SOME (M.), Docteur en Théologie, & Miniſtre du Saint Évangile, en Angleterre.
Cité Tome II, page 241, note.

SPALLANZANI (M. *l'Abbé*).
Cité Tome I, page 110, note.

SPIELMANN (*Jacques Reinbold*), Docteur en Médecine & en Philoſophie, Profeſſeur de Chymie, de Botanique & de matiere Médicale, à Strasbourg, Membre de l'Académie Impériale de Saint-Pétersbourg, de celle de Berlin, de Paris, &c.
Cité Tome V, page 455.

STRACK (M.), Docteur en Médecine à Mayence.
Cité Tome IV, pages 261, 265, 266, 267.

STORCK (*Antoine*), Baron, Conſeiller-Aulique, Premier Médecin de l'Empereur JOSEPH II, Préſident & Directeur de la Faculté de Médecine, à Vienne.
Cité Tome III, pages 454, 455; Tome IV, page 37.

SUÉTONE (*Suetonius-Tranquillus*), Hiſtorien, Secrétaire de l'Empereur ADRIEN.
Cité Tome I, page 162, note.

SUMEIRE (M.), Docteur en Médecine de la Faculté de Montpellier, Médecin à Marignane, en Provence.
Cité Tome III, page 224.

SUTTON (M.), Inoculateur en Angleterre.
Cité Tome II, pages 237, note; 257, note; 260.
SUTTON (M.), Inoculateur à Paris, frere du précédent.
Cité Tome II, pages 249 & 250, note; 264, note.
SYDENHAM (*Thomas*), appellé l'Hippocrate de l'Angleterre, né dans le Comté de Dorſet, en 1624, mort à Londres en 1689.
Cité Tome I, page 235; Tome II, pages 22, note; 56, note; 229, 255, 279, 430; Tome III, pages 159, note; 176, 182, note; 383, note; Tome IV, page 292; Tome V, pages 527, 598.
SYLVIUS (*Jacob.*), Docteur en Médecine de la Faculté de Paris, dans le ſeizieme ſiécle.
Cité Tome I, page 226; Tome III, page 341.

T.

TACITE (*Cornelius-Tacitus*), Chevalier Romain, Conſul ſous l'Empereur NERVA, Auteur célébre des Annales.
Cité Tome I, page 9, note.
TAYLOR (le D.), Médecin Anglois.
Cité Tome IV, page 215.
TENNENT (*Jean*), Médecin Anglois.
Cité Tome V, page 515.
THOUVENEL (M.), Docteur en Médecine de la Faculté de Montpellier, &c.
Cité Tome II, page 478, note; Tome V, page 67.
TIMONI (*Emmanuel*), Médecin à Conſtantinople.
Cité Tome I, page 281, note; Tome II, pages 257 & 258, note.
TIPHAINE (M.), Chirurgien-Bandagiſte.
Cité Tome IV, page 303.
TISSOT (M.), Docteur en Médecine de la Faculté de Montpellier, de la Société Royale de Londres, &c., Médecin à Lauzane.
Cité Tome I, pages xxxiv, cj, cxxiij, 115, 135, note; 150, 154, 158, 167, 169, 223, 233, 282; Tome II, pages 8, note; 29, note; 33, 57, note; 63, note; 92, note; 96, note; 108, note; 123, note; 166, note; 190, 207, note; 212, 219, 229, note; 232, 233, note; 256, note; 342, 246, note; 351, note; 428, note; 432, note; Tome III, pages 318, 324, note;

328, 329, 338, 341, 342, 345, 346, 513, note; 514, 518, 529, 533, note; 547; Tome IV, pages 344, 365, note; 367, note; 370, 379, 416, 425, 426, 433, 435, 438, 441, 445, 452, 453, 529, 533, 537, 538, 540, 541, 560, 562; Tome V, pages 351, 454.

TOSSACH (M.), Chirurgien à Alloa.

Cité Tome IV, page 465.

TOURNEFORT (*Joſeph Pitton de*), Membre de l'Académie Royale des Sciences, &c., Profeſſeur de Botanique au Jardin du Roi, né à Aix en Provence, en 1656, mort à Paris en 1708.

Cité Tome III, pages 341; Tome V, pages 3, 12, 14, 23, &c., &c. Même obſervation que pour les articles de MM. ADANSON, BAUHIN & LINNÉ : car TOURNEFORT eſt cité dans preſque toutes les deſcriptions des Plantes, preſcrites dans cet Ouvrage.

TRALLIEN. (Voyez ALEXANDRE, né à Tralles.)

TRIGUÉROS (*Don Candide*), Membre des Académie & Société de Séville.

Cité Tome III, pages 261, note; 520.

TRONCHIN (*Théodore*), Profeſſeur de Médecine à Geneve, Premier Médecin de Monſeigneur le Duc D'ORLÉANS, Membre de l'Académie des Sciences de Paris, de la Société Royale de Londres, &c., mort à Paris en 1781.

Cité Tome II, pages 258, note; 262, 263, note; Tome III, page 59; Tome IV, page 145.

TULPIUS (*Nicol.*), Médecin à Amſterdam, mort en 1674.

Cité Tome II, pages 255, note; 320.

TURNBULL (le D. W.), Médecin Anglois.

Cité Tome IV, page 275, note.

V.

VAILLANT (*Sébaſtien*), Profeſſeur de Botanique au Jardin du Roi, Membre de l'Académie Royale des Sciences, mort en 1722.

Cité Tome V, page 108.

VAN-SWIETEN (*Gérard*), Profeſſeur de Médecine à Vienne, Premier Médecin de l'Impératrice-Reine de Hongrie, Membre de l'Académie des Sciences de Paris; de la Société d'Edimbourg, &c., né à Leyde en 1700, mort à Vienne en 1772.

Cité Tome I, page 64; Tome II, pages 82, note; 320; Tome III, pages 11, 12, note; 324, note; 482; T. IV, pages 86, 277, note; 290, 296; Tome V, page 89.

VARIOLA, dont le nom étoit VALLERIOLA (*François*), Médecin de Valence, en Dauphiné, mort vers 1580.

Cité Tome III, page 312, note.

VÉNEL (M.), Profeſſeur de Matiere Médicale à Montpellier, &c.

Cité Tome II, page 43, note; Tome V, pages 116, 317, 328, 331, 392, 535.

VOGEL (*Tob.*), Médecin Allemand.

Cité Tome V, pages 307, 454.

VOLTAIRE (*Marie-François Arouet de*), mort à Paris, ſa patrie, en 1778, âgé de 85 ans.

Cité Tome II, page 260.

VOULONNE (M.), Docteur en Médecine de la Faculté de Montpellier, Agrégé, & premier Profeſſeur de Médecine, à Avignon.

Cité Tome II, page 56, note; Tome III, page 266, note; Tome V, page 374.

W.

WALSCH (*George-Henri*), Docteur en Médecine.

Cité Tome V, page 498.

WARREN (M.), Docteur en Médecine d'Edimbourg, Médecin ordinaire du Roi d'Angleterre.

Cité Tome IV, page 108, note.

WEDEL (*Georg. Woffang.*), Médecin Allemand.

Cité Tome IV, page 244.

WEPFER (*J. J.*), Médecin Allemand, mort en 1695.

Cité Tome III, pages 552, 554.

WHYTT (*Robert*), Médecin Anglois, Membre de la Société Royale de Londres.

Cité Tome I, pages lxxiij, 235; Tome II, pages 478, 479, 480, note; Tome III, pages 288, note; 292, 293, 356, 362, 366, 367, 368, 369, 371, 372, 376, 378, 387, 388; Tome IV, page 381; Tome V, page 371.

WILLEMET (M.), Maître en Pharmacie, Démonſtrateur de Botanique & de Chymie au Collége Royal de Médecine de Nanci, &c.

Cité Tome II, pages 50 & ſuiv., note; Tome V, pages 44, 62, 64, 83, 248, 268, 283, 330, 333, 349, 403, 455, 498, 514, 559, 592.

WILLIANS (le D.), Médecin Anglois.
Cité Tome II, page 258, note.

WILLIS (*Thomas*), Profeſſeur de Médecine à Oxford; Membre de la Société Royale de Londres, mort en 1675.
Cité Tome III, pages 189, 244, note.

Z.

ZACUTUS-LUSITANUS, Médecin Juif, qui a exercé la Médecine en Flandres.
Cité Tome IV, pages 53, 532.

ZIMMERMANN (M. *Georges*), Docteur en Médecine; Membre des Académies de Berlin, de Munich, &c.
Cité Tome I, page 45.

Fin de la Table des Auteurs.

MÉDECINE

DOMESTIQUE.

PREMIERE PARTIE.

Des Causes générales des Maladies.

CHAPITRE PREMIER.

Des Enfants, considérés relativement aux causes capables d'altérer leur santé, telles que : l'Influence des Maladies des peres & meres sur leur constitution ; les Erreurs dans la maniere de les habiller, de les nourrir & de les exercer ; les Effets de l'air mal-sain, & les Défauts des Nourrices.

§ I.

Des Enfants en général.

POUR donner une description exacte des Maladies, d'après leurs causes originaires, il faut commencer par jetter un coup-d'œil sur la maniere

C'est dans l'enfance que s'établissent les fonde-

ments d'une bonne constitution.

ordinaire de conduire les hommes dans leur enfance. C'eſt dans cette période de notre vie, que s'établiſſent les fondements d'une bonne ou d'une mauvaiſe *conſtitution*. Il eſt donc de la plus grande importance que les peres & meres ſe mettent en état de connoître les cauſes, ſans nombre, qui peuvent occaſionner des Maladies à leurs enfants.

La moitié des enfants meurt au-deſſous de douze ans en Angleterre.

Il paroît, par les Regiſtres mortuaires annuels, qu'environ la moitié des enfants qui naiſſent dans la Grande-Bretagne, meurt au-deſſous de l'âge de douze ans (1).

La plupart des hommes regardent ces accidents comme des maux naturels; mais un examen réfléchi démontre qu'ils tiennent à notre propre maniere de nous conduire. Si la mort des enfants

---

Dans quelle proportion ils meurent en France.

(1) Les enfants, depuis la naiſſance juſqu'à l'âge de douze ans, ſemblent mourir, en France, dans une plus grande proportion encore : car, d'après les Tables de M. DUPRÉ DE SAINT-MAUR, de l'Académie Françoiſe, inſérées dans l'immortel Ouvrage de M. le *Comte* DE BUFFON, Tome IV, pages 385 & ſuivantes de l'édition *in*-12, il paroît, par la Table d'un certain nombre de Paroiſſes de la campagne, que la moitié de tous les enfants meurt à-peu-près avant l'âge de quatre ans révolus; quoique, par celle des Paroiſſes de Paris, il faille ſeize ans, pour éteindre la moitié des enfants qui naiſſent en même-temps. Mais cette grande différence vient de ce qu'on ne nourrit pas à Paris & dans les grandes Villes tous les enfants qui y naiſſent, même à beaucoup près : on les envoie dans les campagnes, où il doit, par conſéquent, mourir plus de perſonnes en bas âge que dans les Villes.

M. MORIN, Médecin de Liſieux, s'eſt livré à ce même genre de travail, & il prouve, par des Tables, qui paroiſſent très-exactes, & que M. LE PECQ DE LA CLOTURE a recueillies dans ſa *Collection d'Obſervations ſur les Maladies & Conſtitutions épidémiques*, premiere Partie, pages 336 & ſuivantes, qu'il meurt environ les deux cinquiemes des enfants, depuis le moment de la naiſſance juſqu'à l'âge de neuf ans.

étoit un mal naturel, les autres animaux devroient mourir jeunes, dans la même proportion que les hommes. Or nous ne trouvons rien de semblable chez les animaux.

Causes de la grande mortalité des enfants.

Nous pourrions être surpris que l'homme, malgré sa raison, fut si inférieur aux autres animaux, dans l'art de gouverner son enfance : mais notre surprise cessera bientôt, lorsque nous ferons attention que les animaux sont doués d'un instinct, qui ne peut errer à cet égard ; tandis que l'homme, absolument maîtrisé par l'art, n'est que rarement ce qu'il doit être. Si l'on exposoit aux yeux du public le catalogue des enfants qui périssent annuellement, victimes de l'Art seul, il n'y auroit personne qui n'en fut épouvanté.

Puisque les peres & meres refusent de prendre soin de leurs enfants, il faut que d'autres s'occupent de cet emploi : ces derniers ne manquent jamais de se rendre nécessaires par une apparence imposante de capacité & d'adresse. Ces faux dehors ont introduit dans le *nourrissage*, dans l'*habillement*, &c., des méthodes inutiles, meurtrieres, en si grand nombre, qu'il ne doit pas paroître étonnant qu'il périsse la plus grande partie des enfants.

L'ordre de la Nature est que toutes les meres nourrissent elles-mêmes leurs enfants.

Il n'est rien de si contraire à l'ordre de la Nature, que de voir une mere, ou se croire au-dessus des soins qu'elle doit à son enfant, ou assez ignorante pour ne pas connoître les devoirs qu'il exige d'elle. La Nature entiere ne nous offre rien de semblable. Tous les autres animaux nourrissent leurs petits, & on les voit tous *venir à bien*. Si les animaux faisoient élever leurs petits par des étrangers, on les verroit partager le sort des enfants de l'espece humaine.

Quelles sont les meres qui

Nous ne pouvons, sans doute, imposer à toutes

doivent être exceptées,

les meres la tâche d'allaiter leurs enfants, quoique pluſieurs Théoriciens en aient prétendu la poſſibilité : car il faut convenir que, dans pluſieurs circonſtances, elle eſt impraticable, & qu'elle entraîneroit inévitablement la perte, & de la mere & de l'enfant. Des femmes d'une *conſtitution* délicate, en proie aux *affections nerveuſes*, *hiſtériques* & aux autres Maladies de ce genre, ſeroient de fort mauvaiſes Nourrices. Ces Maladies ſont actuellement ſi communes, qu'il eſt rare de trouver une femme, d'un certain rang, qui n'en ſoit attaquée. De telles femmes, ſuppoſé qu'elles en aient la volonté, ſont donc réellement incapables de nourrir.

Cauſes pour leſquelles certaines femmes ne peuvent nourrir.

Mais preſque toutes les femmes ſeroient en état d'allaiter leurs enfants, ſi elles vivoient ſelon l'ordre de la Nature. Quand on conſidere combien elles ſont loin de ſuivre ſes préceptes, on n'eſt plus ſurpris d'en trouver ſi peu de capables de remplir un devoir ſi néceſſaire. Les meres, qui ne prennent pas une ſuffiſante quantité de nourriture ſolide, qui ne jouiſſent pas des avantages d'un bon *air* & de l'*exercice*, ne peuvent entretenir leurs humeurs dans l'état de ſanté, & fournir à leurs enfants une nourriture convenable. Auſſi les enfants qui ſont allaités par des femmes délicates, meurent dans l'enfance, ou reſtent foibles & maladifs toute leur vie (2).

---

(2) Cela eſt vrai : mais que les femmes changent de *régime* ; &, quelque délicates qu'elles ſoient, elles ſe trouveront en état de nourrir : car le célébre MORTON obſerve, que des meres, menacées en apparence de *pulmonie*, par leur maigreur & leur délicateſſe, s'en ſont préſervées, en nourriſſant elles-mêmes leurs enfants, & en rectifiant leur *régime*. Il n'y a donc que la privation du *lait* & la *pulmo-*

Maladies qui, ſeules,

Lorſque nous diſons que les femmes ne ſont pas toujours en état de nourrir leurs enfants, nous

nie confirmée, qui puiſſent diſpenſer les meres de remplir ce devoir ſacré. L'*affection hyſtérique* & les autres *Maladies nerveuſes*, ne ſont pas des cauſes ſuffiſantes pour en exempter, comme nous le ferons voir, Tom. II, Chap. VII, note 15.

exemptent de nourrir.

Voici un fait récent qui m'a été communiqué. Il prouve, que ſi l'*allaitement* n'eſt pas le *remede* de l'*affection hyſtérique*, comme il l'eſt d'un grand nombre d'autres Maladies, il en eſt au moins un *palliatif* très-puiſſant.

Une femme de vingt-trois ans, qui, avant & depuis ſon mariage, avoit éprouvé de violents *accès hyſtériques*, devint enceinte. Après une groſſeſſe orageuſe, elle accoucha difficilement d'un enfant ſi foible & ſi délicat, que, craignant pour ſes jours, ſi elle l'abandonnoit à une Nourrice, qui devoit faire un voyage de quinze lieues pour regagner ſon village, elle prit ſur le champ la réſolution de le nourrir elle-même; &, pendant quatorze mois que cet enfant tetta, la mere n'a éprouvé qu'un ſeul *accès hyſtérique*, dont auparavant elle étoit attaquée au moins une fois par mois.

Femme hyſtérique à qui l'allaitement a été ſalutaire.

En ſuppoſant même que les Maladies, que nous venons de nommer, contre-indiquent l'*allaitement*, il n'y a que les enfants des riches, & de ceux qui ſont en état de choiſir, ou de faire choiſir les Nourrices par des gens inſtruits, qui ſoient dans le cas de moins ſouffrir d'un *allaitement* étranger. Car les femmes peu aiſées, ou qui ne le ſont pas aſſez pour fournir aux frais qu'occaſionnent pluſieurs domeſtiques de plus dans leurs maiſons, quelque délicates qu'elles ſoient, ſeront toujours plus sûres de la ſanté de leurs enfants, en les allaitant elles-mêmes, qu'en les confiant à des mains mercenaires.

Les enfants des riches ſont ceux qui ſouffrent le moins d'un allaitement étranger.

Qu'on jette les yeux ſur la maniere dont ſe conduiſent, dans le choix des Nourrices, les Ouvriers, les Artiſans & les Marchands, eſpece d'hommes la plus nombreuſe dans les grandes Villes, & la plus opiniâtre à empêcher que leurs femmes ne nourriſſent elles-mêmes leurs enfants, on verra que leur indifférence, à cet égard, fait frémir la Nature. Dès qu'une femme eſt accouchée, on charge la Garde ou la *Sage-Femme* d'avoir une Nourrice : elle va au Bureau prendre la premiere venue; & après l'avoir reçue ſans examen,

Maniere dont ſe comporte le peuple dans le choix des Nourrices.

ſommes bien loin de vouloir décourager celles qui peuvent le faire. Toutes ces dernieres doivent

---

ſouvent même ſans être inſtruit de ſon nom, & du lieu de ſa réſidence, on lui laiſſe emporter ce qu'on doit avoir de plus cher au monde. J'ai vu de ces eſpeces de parents, deux, trois mois après le départ de leurs enfants, être encore à en avoir des nouvelles; & au bout de ce temps, & même après un temps plus conſidérable, un Meneur arrivoit avec le paquet de cet enfant, mort quelquefois depuis un ou deux mois, ſans être en état de dire, par quelle maladie, par quel accident il avoit été privé de la vie. Je ſais que le Miniſtere a prévu ces divers accidents, en faiſant tenir regiſtre du nom des Nourrices, du lieu de leurs demeures, & du nom des parents dont l'enfant leur eſt confié. Auſſi je n'en accuſe que la négligence, déja dévoilée par M. PROST DE ROYER, Lieutenant-Général de Police à Lyon, dans un *Mémoire ſur la conſervation des enfants*, lu dans l'Aſſemblée publique de l'Académie des Sciences, Belles-Lettres & Arts de ſa Ville, & dont nous donnons un fragment, ci-après, note 3, pag. 9 & 10 de ce Volume.

Maniere dont les Nourrices tranſportent les enfants à leur deſtination.

D'autres fois on leur apporte les vêtements de leur enfant quelques jours après ſon départ, parce qu'il eſt mort en route, ou auſſi-tôt après ſon arrivée. La maniere dont voyagent ces pauvres innocents, ne révolte pas moins l'humanité. On les entaſſe dans des charrettes, à peine couvertes; ſouvent ils ſont en ſi grand nombre, que les Nourrices ſont obligées de les ſuivre à pied. Ces enfants ſont non-ſeulement expoſés au froid, au chaud, aux vents, à la pluie, &c., mais encore ils ne peuvent que ſucer un *lait* échauffé, ſéché, corrompu par la fatigue & par l'abſtinence des Nourrices. Comment une machine auſſi frêle, auſſi délicate, pourroit-elle réſiſter à des chocs auſſi violents ?

Ce que ſont les enfants de retour des Villages où ils ont été nourris.

Lorſqu'au bout de deux, trois ou quatre ans, on ramene ces Êtres, ainſi abandonnés, les parents cherchent en vain dans ces jeunes plantes des traits de famille. Ils n'en ont, ni la forme, ni la figure, ni la *conſtitution*. Les peres & meres ſont grands, forts & vigoureux : les enfants ſont maigres, petits, difformes, rongés par des *fievres*, ou en proie aux *convulſions*, à l'*épilepſie*, &c. Qu'ont donc gagné ces parents ? Ils dépenſent à ſoigner, à guérir ces malheureuſes victimes, beaucoup plus qu'ils n'auroient fait, s'ils ſe

abſolument remplir un devoir auſſi agréable que ſatisfaiſant.

Si les meres nourriſſoient elles-mêmes leurs enfants, il en réſulteroit les plus grands avantages, & pour la ſociété, & pour les individus. On ne verroit plus les femmes pauvres, entraînées par l'appas du gain, abandonner leurs propres enfants, pour allaiter ceux des riches. Cette barbarie fait perdre à la ſociété un nombre conſidé-

Avantages importants qui réſulteroient, ſi toutes les meres nourriſſoient leurs enfants.

---

fuſſent occupé de les nourrir, de les élever eux-mêmes; & la plupart du temps toutes leurs dépenſes, toutes leurs peines ſont inutiles. Ces enfants périſſent, ou il leur en reſte une impreſſion éternelle, qui influe toujours ſur l'utilité dont ils auroient pu être par la ſuite, & ſur la maniere dont ils ſe comportent envers leurs parents, envers leurs amis, envers la ſociété.

Ceux de ces parents qui, plus attentifs, retiennent des Nourrices, n'en ſont ſouvent pas mieux ſervis, & ſont très-ſouvent plus cruellement trompés. J'ai vu une mere tendre & ſenſible, mais trop foible pour avoir ſu triompher des préjugés de la mauvaiſe éducation, retenir une Nourrice long-temps avant ſon accouchement; employer ce temps à faire des informations, & ayant lieu d'être ſatisfaite des témoignages que l'on en rendoit, lui livrer ſa petite-fille. Elle apprend, quelques mois après, qu'elle eſt entre les mains de la plus négligente, de la plus mal-propre des femmes, & que cette Nourrice va juſqu'à refuſer ſon *lait* à ſon nourriſſon. Cette mere court elle-même chercher ſon enfant. Elle croit devoir la confier à une autre Nourrice qui lui eſt recommandée : on lui en fait les plus grands éloges. Au bout de quelque temps elle va la voir, elle trouve ſon enfant bleſſée dans l'épine. Elle l'arrache de nouveau des mains de cette marâtre; elle la met entre les mains d'une troiſieme; elle n'eſt pas plus heureuſe. Enfin elle l'appelle, & la fait élever ſous ſes yeux. Mais ſes ſoins ne peuvent jamais réparer la difformité & la mauvaiſe *conſtitution* que cette enfant a acquiſe chez ſes Nourrices : cette petite Demoiſelle eſt boſſue & maladive : elle le ſera toute ſa vie. Je m'arrête à ce ſeul exemple : il n'y a perſonne, pour peu qu'il ait vu, qui n'en puiſſe fournir de pareils.

Les peres & meres qui choiſiſſent des Nourrices, ne ſont pas mieux ſervis.

rable de ſes membres utiles; elle rend ces meres les bourreaux, en quelque ſorte, de leurs propres enfants. Je ne crains pas de m'écarter de la vérité, en diſant que ſur cent de ces enfants, abandonnés par leurs propres meres, il en ſurvit à peine un ſeul. Il ſeroit donc important qu'une Nourrice mercenaire ne fut jamais louée, pour allaiter l'enfant d'un autre, qu'elle n'eut ſevré le ſien. Une loi de cette eſpece arracheroit à la mort la plupart des enfants des pauvres, & ne feroit aucun tort aux riches, puiſque les bonnes Nourrices peuvent, en général, allaiter de ſuite deux enfants avec le même *lait*.

Le devoir des meres ne ſe borne pas à nourrir.

Mais ſuppoſé que l'allaitement ne fut pas au pouvoir de toutes les meres, elles peuvent cependant être d'une grande utilité à leurs enfants. Le devoir des Nourrices ne conſiſte pas ſeulement à donner à tetter. Pour une femme qui a beaucoup de *lait*, c'eſt ſans doute l'obligation la plus facile à remplir. Les enfants exigent mille autres ſoins néceſſaires, ſur leſquels une mere doit au moins veiller.

Autres devoirs des meres envers leurs enfants.

Une femme qui abandonne le fruit de ſon amour, auſſi-tôt qu'il eſt né, aux ſoins d'une mercenaire, doit perdre pour jamais le nom de mere. L'enfant qui eſt élevé ſous les yeux de ſa mere, non-ſeulement gagne pour jamais ſon affection, mais encore recueille tous les avantages que procurent les ſoins maternels, quoiqu'il ſoit allaité par une autre Nourrice. Quelle autre occupation peut être plus agréable à une mere, que de veiller ſur les jours de ſon enfant? Peut-il y avoir pour elle un devoir plus important, plus délicieux? Cependant elles lui préferent tous les jours les affaires les moins intéreſſantes, ou les amuſements les plus inſipides. Preuve évidente, &

du mauvais goût, & de la mauvaiſe éducation des femmes.

Il eſt ſans doute à regretter que les femmes, deſtinées par la Nature à être meres, ne ſoient point celles à qui il ſoit donné d'être le plus inſtruites ſur la maniere d'élever leurs enfants. Cet objet, qui devroit être le plus important de leur éducation, eſt rarement celui de leur attention. Eſt-il donc étonnant que les femmes, ainſi élevées, ſoient, lorſqu'elles deviennent meres, abſolument ignorantes des devoirs de leur état?

Ignorance des meres, relativement aux ſoins qu'elles doivent à leurs enfants.

Quelque ſurprenant que cela paroiſſe, il eſt cependant de toute vérité que la plupart des meres, ſur-tout celles d'un certain rang, ſont toutes auſſi ignorantes des ſoins qu'elles doivent donner à l'enfant qu'elles viennent de mettre au monde, que l'enfant lui-même. Une autre vérité, eſt que les femmes les plus ignorantes ſont celles qui, en général, ont la réputation d'être les plus inſtruites ſur la maniere d'élever les enfants. C'eſt ainſi que le peuple crédule devient la dupe de l'ignorance & de la ſuperſtition, & que le *nourriſſage*, au lieu d'être guidé par la raiſon, devient l'objet de la fantaiſie & de la bizarrerie (*a*).

Plaintes de Tacite ſur la conduite des Dames Romaines, envers leurs enfants.

(*a*) TACITE, ce célébre Hiſtorien de l'ancienne Rome, ſe plaint fortement de la mauvaiſe éducation des Dames Romaines, relativement aux ſoins qu'elles prenoient de leurs enfants. Il dit que, dans les premiers temps, les plus grandes Dames de la République mettoient leur principale gloire à gouverner leurs maiſons & à élever leurs enfants; mais que, de ſon temps, les enfants étoient confiés aux ſoins de quelques pauvres filles Grecques, ou à quelques autres ſervantes. Il eſt à craindre, que tant que le luxe & la molleſſe prévaudront ſur la terre, on ne ſoit forcé de faire les mêmes reproches aux femmes (3).

Plaintes de M. le Lieutenant de Po-

(3) Mais chez nous, à qui les confie-t-on? On ne peut lire ſans émotion le Mémoire de M. le Lieutenant-Général

Quelle devroit être l'éducation des femmes.

Si le temps que les femmes, en général, perdent à se perfectionner dans l'acquisition de talents frivoles, étoit employé à apprendre comment elles

---

fice de Lyon, sur celle des femmes de cette Ville.

de Police de Lyon, cité ci-dessus, note 2 de ce Chapitre. Les Habitans de la Ville de Lyon se procurent des Nourrices du Vélay, du Vivarais, du Forez, du Dauphiné, de la Bresse, même de la Savoie, en s'adressant simplement à ce qu'on nomme des Messageres, espece d'entremetteuses, sans nom, sans domicile, sans fortune; qui assistent au Baptême, reçoivent les étrennes, emportent l'enfant, le mettent au rabais, le changent, ou le livrent au premier venu : nulle sûreté, ni pour la vie, ni pour l'état de ces citoyens nouvellement nés. Elles ne donnent point le nom de cet enfant à la Nourrice : elles ne donnent point non plus à la famille de l'enfant le nom d'une Nourrice qu'elles n'ont pas encore, & qu'elles espérent seulement trouver dans la suite. La plupart meurent sans que les Curés, qui ne connoissent leur existence que lorsqu'ils les enterrent, puissent les enrégistrer. Le Magistrat, Auteur de ce Mémoire, rapporte, à l'appui de ce qu'il avance, des faits inconteſtables, tels que le suivant :

« Le 23 Juin 1777, une de ces Messageres de Bresse, connue seulement par un surnom, & pour paroître au Marché » des Carmes, fut citée par deux meres à la fois. La premiere disoit : Je vous reconnois bien; je vous ai confié » mon enfant; vous l'avez changé trois fois de Nourrice; » il m'avoit toujours échappé, & le hasard me l'a fait découvrir : c'est le mien; il étoit sain quand vous le reçûtes; » il est mourant; je demande justice.... La seconde disoit: » J'ai découvert que vous avez remis mon enfant à une » femme de soixante ans, veuve depuis treize : je l'ai trouvé » dans une chaumiere ouverte, seul & exposé à être dévoré; » il étoit garotté dans un berceau infect, perçant l'air de » ses cris, s'abreuvant de ses larmes, n'ayant pour subsister » qu'une tasse de vin aigre, & un gâteau de *blé noir;* il » est mourant; je demande justice..... Survenoient quarante meres, qui, informées de l'arrêt de la Messagere, » réclamoient leurs enfants, dont elles ignoroient l'état, le » lieu & les Nourrices. La Messagere disoit qu'elle se conduisoit comme toutes les autres Messageres d'enfants; » qu'elle avoit fait de son mieux; qu'elle avoit été trompée

doivent élever leurs enfants ; comment il faut les habiller pour qu'ils ne ſoient point bleſſés, pour qu'ils ne ſoient point gênés, pour qu'ils exécutent leurs mouvements avec liberté : ſi elles ne s'occupoient qu'à leur donner des *aliments* nourriſſants & ſalubres ; à exercer leurs tendres corps de maniere à faciliter le plus qu'il eſt poſſible leur accroiſſement & à augmenter leurs forces : ſi tous ces objets devenoient ceux de l'éducation des femmes, on verroit bientôt le monde en retirer les plus grands avantages. Mais tant que cette éducation ne conſiſtera guere qu'à apprendre à ſe parer & à ſe montrer en public, nous n'avons rien à attendre d'elles que de l'ignorance, même dans les matieres les plus importantes.

Quelle eſt l'influence des femmes dans la ſociété.

Si les meres réfléchiſſoient ſur l'influence qu'elles ont dans la ſociété ; ſi elles vouloient y être ſenſibles, elles ſaiſiroient toutes les occaſions de s'inſtruire des devoirs qu'exigent d'elles leurs enfants : car elles ſont en poſſeſſion, non-ſeulement de donner au corps la forme & les graces, mais encore de diriger les paſſions de l'ame. Par elles, les hommes ſont, ou bien portants, ou malades : par elles, les hommes, ou ſont utiles dans le monde, ou deviennent des peſtes dans la ſociété.

« (Du ſoin des femmes, dit le fameux Citoyen

» elle-même ; qu'elle n'avoit point de regiſtre ; qu'elle ne » ſavoit point lire : mais que ſi on lui donnoit le temps, » elle trouveroit tout cela dans ſa tête ; qu'elle faiſoit ce » métier pour vivre, & qu'elle en demandoit pardon. » On obſervera qu'il naît à-peu-près ſix mille enfants à Lyon tous les ans, & qu'il en eſt tout au plus mille à qui les parents puiſſent donner de bonnes Nourrices ; de ſorte que les cinq mille autres ſont expoſés aux malheurs affreux que nous venons de décrire : & qu'elle eſt la Ville qui ne puiſſe porter les mêmes plaintes & offrir le même tableau !

» de Geneve, dépend la premiere éducation des » hommes; des femmes dépendent encore les » mœurs de l'homme, ſes paſſions, ſes goûts, » ſes plaiſirs, ſon bonheur même..... Ainſi, » élever les hommes & les ſoigner tandis qu'ils » ſont jeunes : quand ils ſont grands, les con- » ſeiller, les conſoler, leur rendre la vie agréable » & douce, voilà les devoirs des femmes dans tous » les temps ». *Emile, tom. IV*).

Devoirs des peres envers leurs enfants.

La mere n'eſt pas la ſeule perſonne qui doive s'occuper de l'éducation des enfants; le pere a un égal intérêt à leur conſervation. Il doit donc concourir, avec la mere, à tout ce qui tend à la perfection, ſoit du corps, ſoit de l'eſprit (4).

C'eſt à la négligence des hommes qu'il faut attribuer l'ignorance des femmes.

Il eſt odieux que les hommes s'occupent auſſi peu de ces objets. C'eſt à leur négligence que l'on doit attribuer la raiſon pour laquelle les femmes ſont ſi peu inſtruites de leurs devoirs. Les femmes ſeront toujours curieuſes d'acquérir les perfections qui pourront les rendre recommandables aux hommes; mais les hommes, en général, ſont ſi éloignés de s'appliquer même aux plus petits objets de ce qui regardent leurs enfants, que la plupart ſe croiroient déshonorés, s'ils ſavoient qu'on les ſoupçonnât d'en avoir la moindre connoiſſance: cependant il n'en eſt pas de même pour leurs chénils & leurs écuries. Un jeune homme, du plus haut rang, n'a pas honte de donner lui-même ſes ordres pour l'entretien de ſes chiens ou de ſes che-

(4) Tout le monde ſait que le ſage CATON ne dédaignoit pas de deſcendre lui-même juſqu'aux plus petits ſoins pour ſes enfants au berceau, & que le fameux THÉMISTOCLE ſe plaiſoit à jouer avec ſon fils. L'exemple d'auſſi grands hommes mérite bien d'avoir ici ſa place, dit M. BALLESXERD : *De l'Education Phyſique des Enfants.*

vaux, & il rougiroit s'il étoit ſurpris à remplir les mêmes devoirs auprès de celui à qui il a donné l'exiſtence, qui doit être l'héritier de ſa fortune & quelquefois l'eſpérance de ſon pays.

Les Médecins, eux-mêmes, n'ont pas été aſſez attentifs à la maniere de gouverner les enfants. On a, en général, regardé cette occupation comme étant ſeulement du reſſort des bonnes femmes. Des Médecins, même du premier mérite, ont refuſé de voir les enfants en Maladie. Cette conduite de leur part, a fait que non-ſeulement cette branche de la Médecine a été négligée, mais encore que ces femmes s'en ſont prévalues, & ont pris ſur elles de faire des *ordonnances* pour les enfants, même dans les Maladies les plus dangereuſes. Il arrive de là, que les Médecins ſont rarement appellés, ou qu'ils ne le ſont que lorſque ces bonnes femmes ont épuiſé toute leur ignorance; & alors tous les ſoins des Médecins ſe bornent à partager le blâme, ou à conſoler les parents déſolés.

La négligence des Médecins, relativement aux Maladies des enfants, a été cauſe que les bonnes femmes ſe ſont mêlées de les traiter.

Si les Nourrices peuvent concourir à prévenir les Maladies des enfants, elles ne peuvent rien de plus: il faut donc, dès qu'un enfant tombe malade, conſulter une perſonne de l'Art. Les Maladies des enfants ſont, en général, vives, ou *aiguës*; le moindre délai eſt dangereux.

Caractere des Maladies des enfants;

Que les Médecins apportent une attention plus réfléchie aux Maladies des enfants, & ils ſeront plus en état, non-ſeulement de les traiter convenablement lorſqu'ils ſont malades, mais encore de preſcrire la maniere de les gouverner lorſqu'ils ſont en ſanté. Les Maladies des enfants ne ſont pas auſſi difficiles à connoître, que la plupart des Médecins ſe l'imaginent. Il eſt vrai que ces petits infortunés ne peuvent déclarer leurs maux; mais on

Moins difficiles à découvrir & à guérir que celles des adultes;

peut en découvrir exactement les causes, en observant les *symptômes* de leurs Maladies, & en interrogeant, soit les Nourrices, soit les personnes qui les entourent. De plus, les Maladies des enfants, étant moins compliquées que celles des adultes, sont aussi plus faciles à guérir.

Et moins compliquées.

On dit communément que les Maladies des enfants sont aussi difficiles à connoître, qu'à guérir. Cette opinion a épouvanté la plupart des Médecins, qui ont refusé d'apporter l'attention nécessaire pour les découvrir. Je puis cependant déclarer, d'après ma propre expérience, que cette opinion est sans fondement, & j'assure, au contraire, que les Maladies des enfants ne sont, ni aussi difficiles à découvrir, ni aussi longues à guérir que celles des adultes.

Vraie cause des difficultés qu'on éprouve dans le traitement des Maladies des enfants.

(C'est dans la maniere dont les enfants ont été élevés, qu'il faut chercher la cause des difficultés qu'on éprouve, soit à découvrir, soit à guérir leurs Maladies. Presque tous, jusqu'à l'âge de quatre ou cinq ans, sont ce qu'on appelle des *enfants gâtés*. Accoutumés à faire leur volonté, & souvent jusqu'à l'opiniâtreté, on les voit refuser de prendre les *remedes*, les *aliments*, les boissons mêmes les plus agréables. Ils deviennent alors victimes nécessaires de la Maladie, soit parce qu'ils n'ont pris aucun des *remedes* propres à la combattre, soit parce que, pour les leur faire prendre, il a fallu employer contre eux la force & la violence, & que, dans ce dernier cas, les *remedes* ne pouvoient que leur devenir contraires. Je crois qu'il n'est pas de Praticien qui n'ait observé que la Maladie d'un enfant docile ne soit facile à guérir : au moins mon expérience m'a-t-elle conduit à tirer cette conséquence ; que de tous les enfants, qui périssent, en Maladie, les trois quarts & demi

ne meurent que parce qu'ils ont été indociles & opiniâtres).

Il eſt, en vérité, étonnant que l'on ſoit en général ſi peu attentif à la conſervation des enfants. Que de peines ne prend-on pas, que de dépenſes ne fait-on pas tous les jours, pour faire exiſter encore, pendant quelque temps, un vieux corps chancelant & prêt à ſuccomber, tandis que des milliers de ceux qui peuvent devenir utiles à la ſociété, périſſent, ſans qu'on daigne leur adminiſtrer les moindres ſecours, ſans qu'on daigne les regarder (5) ! Les hommes ne ſavent évaluer les choſes que ſur l'utilité préſente, & jamais ſur celle qu'elles peuvent leur procurer un jour. Quoique de toutes les façons de penſer celle-ci ſoit la plus fauſſe, cependant il ne faut pas chercher d'autres cauſes de l'indifférence générale avec laquelle on enviſage la mort des enfants.

§ II.

De l'influence des Maladies des peres & meres ſur les enfants.

Une des principales ſources des Maladies des enfants, eſt la mauvaiſe ſanté des peres & meres. Vraie ſource des Maladies des enfants.

(5) On ne croira pas, ſans doute, que M. Buchan veuille conſeiller ici de négliger les vieillards. Celui qui décrit ſi bien les devoirs de l'amour paternel, ne peut être ſoupçonné de méconnoître ceux de la tendreſſe filiale & de la reconnoiſſance : ils ſont tous également ſacrés. Un pere de famille, un bienfaiteur, un homme qui a bien mérité de ſon pays, par les efforts de ſon génie, par ſes travaux utiles, &c., ne peuvent être abandonnés, oubliés, dédaignés, ſans que la honte & l'infamie ne ſoient la juſte punition de leurs enfants, de leurs parents, ou de ceux qui les approchent.

Il ſeroit auſſi déraiſonnable d'attendre une riche moiſſon d'un terrein ſtérile, que d'eſpérer des enfants forts & robuſtes, de parents, dont la *conſtitution* a été altérée par l'intempérance ou par la Maladie.

C'eſt de la conſtitution des meres, que dépend celle des enfants.

Le fameux *Jean-Jacques* ROUSSEAU obſerve, que c'eſt de la *conſtitution* des meres que dépend celle des enfants. Il ne faut que jetter les yeux ſur le plus grand nombre de nos femmes, pour ceſſer d'être ſurpris, que les Maladies & la mort ſoient ſi fréquentes parmi les enfants.

Délicateſſe des meres, cauſe des Maladies des enfants.

Une femme délicate, qui reſte renfermée dans ſes appartements; pour qui le bon *air* & l'*exercice* ſont étrangers; qui vit de *thé* ou d'*aliments* de peu de conſiſtance, pourra bien accoucher; mais à peine ſon enfant pourra-t-il vivre. Le premier choc d'une Maladie détruira cette jeune plante avant qu'elle ſoit formée, ou il ébranlera cette foible *conſtitution* dès les premieres années de ſon exiſtence, au point de la rendre ſuſceptible de *convulſion* à la moindre occaſion : l'enfant ſera donc incapable des fonctions ordinaires de la vie, &, par la ſuite, de remplir les devoirs de la ſociété.

Intempérance des peres, cauſe de Maladies chez les enfants.

Si à la délicateſſe des meres vous ajoutez l'intempérance des peres, vous aurez une nouvelle raiſon de regarder la mauvaiſe *conſtitution* des parents, comme la ſource de la mauvaiſe ſanté des enfants. Une *conſtitution* maladive peut être originairement due, ſoit à des fatigues exceſſives, ſoit à l'intempérance; mais elle l'eſt preſque toujours à cette derniere cauſe. Il eſt impoſſible que les excès ne détruiſent à la longue la meilleure *conſtitution*; & la Maladie ou la mort, par leſquelles elle ſe termine en peu de temps, eſt la juſte punition de la conduite que l'on a tenue. Dès qu'une

qu'une fois la Maladie est contractée, & que, pour ainsi dire, elle a pris racine dans une famille, elle se transmettra aux descendants. Quel affreux héritage à laisser à ses enfants, que des Maladies telles que la *Goutte*, le *Scorbut*, ou les *Ecrouelles* ! Combien auroit été heureux l'héritier d'une grande fortune, s'il fût né dans le sein de la pauvreté, au lieu d'avoir reçu, de ses peres, de grands biens, qu'il dépense à se guérir de Maladies, dont il a hérité avec ses richesses !

Les personnes attaquées de Maladies incurables, ne doivent point se marier.

Une personne attaquée d'une Maladie incurable ne doit point être mariée, parce que le mariage, non-seulement abrège ses jours, mais encore fait que cette Maladie se transmet aux enfants; & si les deux époux se trouvent à la fois attaqués d'*Ecrouelles*, de *Scorbut*, ou de toute autre Maladie semblable, les effets doivent en être encore plus funestes. Ou ces Maladies n'auront point de fin, ou les personnes qui en sont attaquées, n'en feront que plus malheureuses. Le peu d'attention que l'on apporte communément dans les alliances, qui ne doivent finir qu'avec la vie, détruit plus de familles, que ne pourroient le faire la *Peste*, la famine, ou la guerre; & tant que les mariages ne seront contractés que d'après des vues d'intérêt, on verra ce mal se perpétuer, (comme nous le ferons voir Chap. XI, §. IV de ce Volume.)

Il est étonnant que, dans les mariages, nous fassions si peu d'attention à la santé & à la *constitution* des sujets. Nos chasseurs savent très-bien qu'un cheval de chasse ne peut être engendré par une rosse, & que l'épagneul ne peut provenir d'un mâtin hargneux : cela est fondé sur des loix immuables. Un homme qui se marie à une femme d'une *constitution* maladive, & qui descend de

parents d'une mauvaiſe ſanté, quelles qu'aient été ſes vues, ne peut point dire avoir agi prudemment. Une femme attaquée de quelque Maladie, pourra engendrer ; mais, dans ce cas, ſes enfants ne compoſeront qu'une infirmerie. Quelle eſpece de bonheur un pere pourra-t-il ſe flatter de goûter alors dans le ſein de ſa famille ? Nous laiſſons à d'autres à le juger.

Les Juifs avoient des Loix, qui, en certaines circonſtances, leur interdiſoient tout commerce avec les malades, & certainement tout ſage Légiſlateur devroit avoir eu cette attention. Chez certaines Nations, les perſonnes malades ne peuvent point ſe marier : c'eſt que la Maladie, dont ſont attaquées ces perſonnes, ſe complique par le mariage ; c'eſt que cette alliance s'oppoſe à l'ordre ; c'eſt qu'elle bleſſe la Politique, & que par toutes ces raiſons, elle doit mériter l'attention du Gouvernement (6).

---

(6) Les Lacédémoniens condamnerent à l'amende leur Roi ARCHIDAMUS, pour avoir épouſé une femme petite & foible ; parce que, lui dirent-ils, au lieu de nous donner des Rois, vous ne pourrez jamais nous donner que des Roitelets. PLUTARQUE : *De l'Education des Enfants.*

Je connois une Dame, mariée depuis peu d'années à un Américain très-riche, mais *phthiſique*. Cette Dame, ſans fortune, douée des graces les plus ſéduiſantes, & jouiſſant de la ſanté la plus parfaite, ne fut plus, en moins de deux ans, qu'un cadavre ambulant. Un Médecin de Groningue rapporte qu'une Demoiſelle, d'un *tempérament ſanguin*, & douée de la *conſtitution* la plus heureuſe, commença, quelques jours après ſon mariage avec un jeune homme *phthiſique*, à perdre ſes vives couleurs : la *toux* ſe déclara bientôt, & fut ſuivie du *crachement de ſang*, au bout d'un mois. Malgré les ſecours qu'on lui adminiſtra, elle mourut *phthiſique* ſix mois après, n'ayant pas voulu ceſſer de partager le lit de ſon mari, qui lui ſurvécut encore quatre mois.

Précautions avec lesquelles doivent

Les enfants, qui ont le malheur d'être nés de parents malades, demandent à être élevés avec

---

J'ai vu une Demoiselle, reste de cinq enfants, dont les freres & sœurs sont morts *phthisiques*, après avoir perdu leurs pere & mere dans le bas âge; & les gens de l'Art en attribuent la cause au pere, qui étoit attaqué de *phthisie* avant qu'il épousât la mere. Cette Demoiselle, quoique jouissant, quant à présent, d'une assez bonne santé, ne paroît pas à l'abri de cette funeste Maladie. Il n'y a personne qui n'ait fait de pareilles observations. Les Villes & même les Campagnes en fournissent tous les jours.

Nous observerons, pour répondre à une Note, insérée dans le *Journal Encyclopédique*, du 15 Mai 1778, qu'en Médecine, comme en Physique, c'est pécher, au moins contre les loix du raisonnement, que d'assigner un fait à une cause qui n'existeroit point seule, ou qui, parmi plusieurs autres, ne seroit pas la cause essentielle. La Maladie de l'Américain, dont il est question, n'étoit point équivoque : il n'avoit pas le plus léger *symptôme* de *scorbut*, ni de *Maladie Vénérienne*, dont il n'avoit jamais éprouvé d'atteinte. La *phthisie* étoit sa Maladie unique, & il y succomba au bout de dix-huit mois de mariage. Sa veuve, qui avoit toujours joui de la meilleure santé, à l'exception des petites indispositions ordinaires à son sexe, ne lui survécut que d'une année.

L'Auteur de la Dissertation, qui a donné lieu à cette Note du Journal, est très-estimable, de desirer que la *phthisie* ne soit point une Maladie *contagieuse*; mais les meilleurs raisonnements n'ont jamais pu détruire un seul fait; &, dans les Auteurs, il n'y en a que trop de semblables, à ceux que nous rapportons. On peut voir, entre autres, le Discours d'*Antoine* Cocchi, sur la *Contagion de la Pulmonie*. Les réflexions & les observations de ce Médecin, mort à Florence en 1758, ont donné lieu à un Edit du Conseil Impérial de la Régence, qui ordonne les précautions nécessaires pour prévenir cette *Contagion*. Sans doute qu'il est des *constitutions* qui résistent, & fréquemment, à une cohabitation avec des *phthisiques*. Mais quand même nous n'aurions qu'une seule observation malheureuse, ne suffiroit-elle pas, lorsqu'il s'agit de la vie des hommes, pour autoriser celui qui cherche sincérement leur bien, à leur représenter le danger, & leur en assigner la cause?

N'est-il pas surprenant que le mariage, qui est absolu-

Être élevés les enfants nés de parents malades.

beaucoup plus de soin que les autres. Cette attention est le seul moyen d'améliorer leur mauvaise *constitution*, & souvent on n'en vient à bout qu'après un temps considérable. Une Nourrice bien portante; un *air* salubre; un *exercice* convenable, feront des miracles. Mais si ces trois objets sont négligés, on ne doit attendre que très-peu de tous les autres moyens. Les *remedes* ne peuvent rien pour rétablir une *constitution* maladive.

Ceux qui ont hérité quelque Maladie de leurs parents, doivent être singulierement circonspects dans leur maniere de vivre. Il faut qu'ils con-

---

ment une affaire de Police, soit regardé comme au-dessous de l'attention de ceux qui, par état, sont faits pour la maintenir? Si le Gouvernement a créé une Loi, pour qu'on lui rendît compte des actes que l'Eglise est autorisée à passer, comment n'a-t-il pas établi des personnes instruites pour connoître de la santé de ceux qui se destinent au mariage? Il semble que s'il s'est intéressé à savoir combien, dans une année, il naît de personnes, combien il en meurt, combien il s'en marie; il n'y avoit qu'un pas à faire pour qu'il désirât s'assurer si les personnes, qui se destinent au mariage, sont constituées de maniere à contribuer à la population, à l'utilité, à la sûreté de l'Etat. Rien ne paroît aussi simple que cette réflexion, & rien ne seroit aussi facile que l'exécution de l'établissement auquel elle devroit donner lieu. Il n'est point de Juriſdiction dans laquelle il n'y ait un ou plusieurs Médecins. Il ne s'agiroit que d'obliger les Curés ou leurs Vicaires de ne jamais marier, qu'ils n'aient un Certificat d'un Médecin avoué, qui constatât la santé des personnes qui se proposent en mariage; & pour donner à ce certificat plus d'authenticité, il faudroit qu'il fût dressé en présence du Juge ou de son Lieutenant, & des personnes intéressées. Le Juge ou son Lieutenant le signeroit conjointement avec le Médecin, & le Curé ou le Vicaire en feroient mention dans son acte de célébration de mariage. Je n'ai pas besoin d'entrer dans le détail des avantages que procureroit un pareil établissement; tout le monde les prévoit & en sent l'utilité.

noiſſent parfaitement la Maladie dont ils ſont attaqués, & qu'ils ſuivent le *régime* propre à la combattre. Il eſt très-certain que, ſouvent des Maladies héréditaires n'ont pas été au-delà de la premiere génération, quand on y a apporté le ſoin convenable : de là on eſt fondé à croire, qu'en continuant les mêmes attentions, on pourroit, à la fin, déraciner abſolument de telles Maladies. Cet objet a toujours été trop négligé, quoiqu'il ſoit de la derniere importance. Les *conſtitutions* des familles ſont auſſi ſuſceptibles d'être améliorées, que les fortunes. Un libertin qui altere ſa ſanté, eſt donc plus coupable envers ſa poſtérité, que le prodigue qui diſſipe ſon bien & celui d'autrui.

§ III.

De l'Habillement des enfants.

L'HABILLEMENT des enfants eſt un objet ſi ſimple, qu'il eſt ſurprenant que l'on tombe à cet égard dans l'erreur. Cependant nombre d'enfants perdent la vie, nombre d'autres deviennent contrefaits par négligence ſur ce point.

Seul uſage des habits des enfants.

Le ſeul uſage, auquel la Nature ait deſtiné les habits des enfants, eſt de les tenir chaudement; &, pour remplir cet objet, il ſuffit de les envelopper de couvertures douces & qui ne ſoient pas ſerrées. Une mere, qui n'a jamais fait cas des préceptes de la ſeule Nature, ne ſuit certainement pas cette méthode. Il y a ſi long-temps que les meres ne regardent pas, comme un de leurs devoirs, celui d'habiller leurs enfants, qu'à la fin il s'eſt converti en un ſecret, qui n'eſt plus connu que des adeptes.

Dès les premiers temps, on a regardé comme

néceſſaire qu'une femme en travail, fut aſſiſtée de quelques perſonnes qui puſſent la ſecourir. Peu à peu ces perſonnes en ont fait leur état, & il eſt arrivé, dans cette profeſſion, ce qu'il arrive dans toutes les autres; c'eſt que celles, qui la pratiquerent, ſe firent une étude de réuſſir dans l'une ou l'autre des différentes branches qui la compoſent.

Du maillot. L'art d'emmailloter les enfants fut regardé comme une des parties de la ſcience des *Sages-Femmes*, qui, ſans doute, s'imaginerent que plus elles y feroient paroître de dextérité, & plus elles feroient admirer leur ſavoir. Ces prétentions furent bientôt ſecondées par la vanité des parents, qui, trop ſouvent curieux de faire parade de leurs enfants, auſſi-tôt qu'ils ſont nés, veulent qu'on les accable de tous les ornements deſtinés à cet âge. C'eſt ainſi qu'on exigea d'une Sage-Femme qu'elle excellât à garroter, à ſerrer les membres des enfants, comme on exige d'un Chirurgien qu'il ſoit expert dans l'application des bandages ſur une jambe caſſée.

Dangers du maillot. Auſſi-tôt donc qu'un enfant eſt né, on lui enveloppe tout le corps de bandes, comme s'il avoit eu tous les *os* fracturés dans ſon paſſage à la vie; & il arrive ſouvent qu'il eſt tellement ſerré, que non-ſeulement il ne peut retourner, ni remuer ſes pauvres petits membres, mais qu'encore le jeu du *cœur*, des *poumons* & des autres *organes* néceſſaires à la vie, ſe trouve léſé.

Dans pluſieurs Provinces de la Grande-Bretagne, l'uſage de garroter les enfants à force de bandes, eſt actuellement preſque abandonné (7).

(7) Que ce ſoit d'après les ouvrages des Philoſophes, ou d'après le précepte de quelques Médecins célèbres, il eſt cer-

Mais il ſera toujours difficile de perſuader aux femmes, en général, que la belle proportion du corps des enfants, ne dépend point entiérement des ſoins qu'en prennent les Sages-Femmes &

La belle proportion du corps des enfants ne dépend point du maillot.

---

tain que, dans la Capitale, & même dans la plupart des grandes Villes du Royaume, nous voyons que la méthode de ne pas emmailloter les enfants, ſemble, depuis quelques années, vouloir prendre faveur. Mais ce n'eſt encore que chez des perſonnes riches, & ſeulement chez celles, ou qui nourriſſent leurs enfants elles-mêmes, ou qui les font nourrir ſous leurs yeux. Le nombre en eſt donc très-petit, & il ne s'augmentera que très-difficilement, à moins que le peuple, ſecouant le joug des préjugés, & parfaitement inſtruit de ſes véritables intérêts, n'obéiſſe enfin à la voix de la Nature, & ne ſoit perſuadé que le premier, le plus ſaint de ſes devoirs, eſt celui d'élever ſes enfants.

Alors on le verra, s'étudiant à chercher leur bien-être, écarter, de ces petits corps, ſuſceptibles de la moindre impreſſion, toutes ces bandes & toutes ces ligatures, qui les mettent à la gêne, à la torture, & auxquelles ils doivent, ou leur difformité, ou leur mauvaiſe *conſtitution*. On le verra prendre plaiſir à voir leurs petits membres s'agiter & donner les premiers indices de leur deſtination, l'*exercice*. On le verra reconnoître & avouer, que le maillot n'a été imaginé, & ne doit être jamais pratiqué que dans le cas où les pieds, les jambes, les genoux, les cuiſſes, déformés par accident, demanderoient à être redreſſés : mais que, dans ce cas, il faut ſe garder d'employer le maillot ordinaire ; qu'il faut alors faire uſage de pluſieurs petits couſſinets unis, placés, à propos, pour contenir ces parties dans la direction qu'elles doivent avoir. Car ſi l'enfant, qui ne fait que remuer, vient à ſe déranger, & qu'il ſoit ſerré dans cette poſition, il eſt à craindre que ces parties molles & délicates, étant ainſi comprimées, n'acquierent de nouvelles difformités, bien loin d'être guéries de celles pour leſquelles on les emploie. Le peuple ne ſe plaindra plus alors que nos conſeils entraînent dans des dépenſes, parce qu'il ſera convaincu que tous ſes ſoins, toutes ſes attentions, ne doivent avoir d'autre but que l'avantage de ſes enfants, & que ſa fortune, telle qu'elle ſoit, ne peut être mieux employée, qu'à remplir le premier & le plus eſſentiel de tous ſes devoirs.

les Nourrices. Cependant, bien loin que tous leurs efforts, pour donner aux enfants une belle proportion, ſoient ſuivis de ſuccès, on voit au contraire qu'ils produiſent conſtamment des effets oppoſés, & que les enfants ſont contrefaits, exactement dans la proportion des moyens, qu'on a employés pour prévenir leur difformité.

Les Sauvages propoſés pour exemple.

Parmi les Sauvages, à peine voit-on des hommes contrefaits. Le nombre en eſt ſi petit, que l'on croit vulgairement qu'ils condamnent à la mort tous les enfants mal conformés. Ce qu'il y a de vrai, c'eſt qu'ils ſavent à peine ce que c'eſt qu'un enfant *noué*. Nous ſerions nous-mêmes dans ce cas, ſi nous ſuivions leur exemple. Les Sauvages n'emmaillotent jamais leurs enfants; ils ne ſavent ce que c'eſt que de gêner le jeu de leurs *organes*. Ils les expoſent en plein *air*; ils les baignent dans l'eau froide, &c. Par tous ces moyens, leurs enfants deviennent ſi forts & ſi robuſtes, que dans le temps où les nôtres ſont à peine en état d'être tirés d'entre les mains des Nourrices, les leurs ſont capables de pourvoir à leurs beſoins.

Les animaux propoſés pour exemple.

Les brutes n'emploient point d'art pour procurer une belle forme à leurs petits. Quoique la plupart ſoient très-délicats, quand ils naiſſent, cependant nous ne les voyons jamais devenir contrefaits, faute d'avoir été emmaillotés. La Nature, à laquelle ils s'en rapportent, ſeroit-elle moins généreuſe en faveur du genre humain? Non, ſans doute; mais nous lui arrachons l'ouvrage des mains.

L'analogie de l'homme avec les autres animaux, la délicateſſe des enfants, tout nous dit que ces derniers doivent être habillés largement, & libres de toute preſſion. S'ils ne peuvent articuler la

nature de leurs douleurs, ils peuvent au moins donner des signes de leurs souffrances; & ils ne manquent jamais de le faire par des cris, quand ils sont trop serrés dans leurs enveloppes. Ils ne sont pas plutôt débarrassés de leurs liens, qu'ils paroissent gais & contents : conduite étrange ! le même moment où on leur procure un peu de repos, est celui où on les met de nouveau dans les fers.

Causes des dangers du maillot.

Si nous envisageons le corps d'un enfant, comme un composé de *vaisseaux* très-délicats, remplis d'un *fluide*, dans un mouvement perpétuel, le danger de la pression paroîtra dans son plus grand jour. La Nature a voulu que le *fœtus* nageât au milieu d'un *fluide*, dont il est environné de toutes parts, afin qu'il fût à l'abri de la pression des corps étrangers. Elle a voulu que les parties du corps de l'enfant fussent molles & flexibles, afin qu'elles prêtassent davantage à leur accroissement. Cette attention de la Nature nous fait voir que toutes ses vues tendent à garantir les enfants de toute pression dangereuse, & à les défendre de tout ce qui pourroit gêner ou s'opposer à leurs mouvements.

Mauvais effets du maillot.

Les *os* des enfants sont *cartilagineux :* ils sont si tendres, qu'ils cedent facilement à la moindre pression, & qu'ils prennent aisément une mauvaise conformation, à laquelle on ne peut jamais, dans la suite, remédier. C'est de là qu'il arrive qu'un si grand nombre de personnes ont les épaules élevées, l'*épine* voûtée & la *poitrine* plate. Ces personnes étoient nées avec la même conformation que les autres, mais elles ont eu le malheur d'être déformées par l'application des bandes & par le maillot.

Cette preſſion, en s'oppoſant à la libre *circulation* des *fluides*, empêche l'égale diſtribution de la nourriture dans toutes les parties du corps, & conſéquemment l'accroiſſement des parties ne ſe fait plus dans la même proportion. Une partie acquiert trop de volume, tandis qu'une autre demeure trop petite. C'eſt ainſi que toute la forme du corps devient diſproportionnée & défigurée. Ajoutez à cela, que lorſqu'un enfant eſt gêné dans ſes liens, il cherche naturellement à s'éloigner de ce qui le bleſſe, & qu'en faiſant contracter à ſon corps une poſture contre nature, il acquiert une mauvaiſe conformation par habitude.

Il eſt vrai que cette mauvaiſe conformation peut provenir de foibleſſe ou de maladie; mais, en général, elle eſt l'effet de la maniere ridicule d'habiller les enfants. On peut attribuer, à cette cauſe, les neuf dixiemes au moins des hommes contrefaits. Une taille mal faite eſt non-ſeulement déſagréable à la vue, mais encore cette mauvaiſe conformation peut nuire aux *fonctions vitales* & *animales*, &, par cette raiſon, la ſanté peut en être altérée : auſſi voyons-nous qu'un petit nombre de ceux qui ſont contrefaits, deviennent forts, & jouiſſent d'une bonne ſanté.

Opérations de la Nature auxquelles s'oppoſe le maillot.

Les changements, qui s'operent dans le corps des enfants, auſſi-tôt qu'ils ſont nés, tels que le paſſage de toute la maſſe du *ſang* à travers les *poumons*, la *reſpiration*, &c., fourniſſent un argument encore plus fort pour prouver la néceſſité de laiſſer le corps d'un enfant libre de toute preſſion. Ces *organes*, qui ne ſont point encore accoutumés à ces nouvelles *fonctions*, ſont facilement arrêtés dans leur action; & auſſi-

tôt que cela arrive, la mort doit s'enſuivre (8).

On auroit peine à imaginer de méthode plus

---

(8) Peu de perſonnes, excepté les gens de l'Art, ſont à portée d'entendre ce paſſage. Sans entrer dans un détail ſcientifique, on peut, en peu de mots, mettre le général des hommes au fait des changements, qui s'operent dans l'*économie animale*, lorſqu'un enfant vient au monde.

Il faut d'abord ſavoir ce que c'eſt que la *circulation du ſang* dans l'homme né; enſuite nous ferons connoître en quoi elle differe dans le *fœtus*.

Ce que c'eſt que la circulation du ſang.

Le *cœur* eſt le principal organe de la *circulation*. C'eſt un *muſcle* creux, dont la cavité eſt ſéparée en deux parties par une cloiſon : on appelle ces deux cavités, *ventricules*. Ces deux *ventricules* ſont précédés de deux appendices, qu'on nomme *oreillettes*. Or, le *ſang* qui eſt rapporté par la *veine-cave*, ſe jette dans l'*oreillette droite* du *cœur*, delà dans le *ventricule droit*. Auſſi-tôt le *cœur*, ſe contractant, chaſſe le *ſang*, qui eſt forcé d'entrer dans l'*artere* du *poumon*, d'où il eſt ramené, par les *veines* de ce *viſcere*, dans l'*oreillette gauche*, pour ſe rendre dans le *ventricule gauche*. Le *cœur*, ſe contractant de nouveau, le pouſſe dans l'*artere aorte*, qui le porte dans toutes les parties du corps. Les *veines* le reçoivent alors, & le reportent dans le tronc principal de la *veine-cave*, qui le jette de nouveau dans le *ventricule droit* du *cœur*. Telle eſt la marche de la *circulation du ſang*. Depuis l'inſtant où l'animal voit le jour, juſqu'à celui où il meurt, le *ſang* ſuit cette route ſans interruption.

Différence qu'elle préſente dans le fœtus.

Mais, dans le *fœtus*, cette *circulation* differe, en ce que le *ſang*, rapporté par les *veines*, au lieu de paſſer entiérement dans le *ventricule droit*, paſſe en partie par un trou, nommé *ovale*, qui ſe trouve dans la cloiſon qui ſépare l'*oreillette droite* d'avec la *gauche*. Il ſe trouve donc qu'il n'y a qu'une partie du *ſang* qui paſſe dans le *ventricule droit*, & qui, par conſéquent, pénetre dans l'*artere du poumon*. Mais, à l'entrée de cette *artere du poumon*, il y a un canal dans le *fœtus*, qui conduit directement à l'*artere aorte*; de ſorte que preſque toute cette partie de *ſang*, qui étoit paſſée dans l'*artere pulmonaire*, paſſe dans l'*artere aorte*, ſans entrer dans le *poumon*. On voit donc qu'il n'entre qu'une très-petite quantité de *ſang* dans le *poumon du fœ-*

efficace pour s'oppoſer aux mouvements des enfants, que l'emmaillotement avec des bandes;

---

tus, bien différent en cela de celui de l'homme qui a reſpiré, à travers lequel paſſe tout le *ſang* qui revient par les *veines*.

Comment le ſang circule dans le foie du fœtus.

Le *foie* offre encore une différence dans la *circulation du ſang* chez le *fœtus*; car au lieu que, dans l'homme né, la plus grande partie du *ſang*, rapporté par les *veines* du *bas-ventre* & des parties inférieures, pénetre dans le *foie*, il n'en paſſe, chez le *fœtus*, qu'une petite portion dans ce *viſcere*; le reſte gagne un canal qui ſe trouve à l'entrée de la *veine porte*, & qui conduit à la *veine cave*, d'où il ſe rend dans le *cœur*. La Nature a conſtruit ce canal pour abréger la *circulation*; pour empêcher que le *foie*, qui n'a d'action que par le jeu du *diaphragme*, un des *organes* de la *reſpiration*, ne devînt trop volumineux, & pour que la nourriture fût portée auſſi-tot au *fœtus*. Lorſque la *veine ombilicale* ne reçoit plus rien, ce qui arrive, quand on a coupé le *cordon*, après la naiſſance de l'enfant, le canal ſe ferme, & le *ſang* de la *veine porte* paſſe par le *foie*.

Le fœtus ne reſpire point dans le ſein de ſa mere.

On obſervera, relativement à la *reſpiration*, que le *fœtus* ne reſpire point dans le ſein de ſa mere. Ses *poumons* ſont affaiſſés : ils ne reçoivent alors que la quantité de *ſang* néceſſaire pour leur nourriture & leur accroiſſement. Dès que l'enfant voit le jour, l'*air*, qui entre par les narines & par la bouche, pénetre dans les *poumons* : il les développe; il gonfle les véſicules *bronchiales*, qui, laiſſant de l'eſpace entr'elles, permettent aux *vaiſſeaux* de s'étendre, de s'alonger & de recevoir une plus grande quantité de *ſang*. L'expiration, ou l'action par laquelle on rend l'*air* que l'on a reçu, comprime les *vaiſſeaux*, & en exprime le *ſang* dans l'*oreillette gauche*. La reſpiration, qui conſiſte à recevoir l'*air* & à le rejetter, une fois qu'elle s'eſt miſe en jeu, ſubſiſte juſqu'au dernier inſtant de la vie, comme on verra ci-après, Chap. II, note 1.

Le trou *ovale*, & le canal qui conduit, de l'*artere du poumon* à l'*artere aorte*, n'étant plus néceſſaires, s'obliterent à la longue; de ſorte qu'au bout de quelques années, ils ſont entiérement bouchés.

Le *fœtus* préſente encore pluſieurs variétés, qu'il eſt inutile de détailler, parce qu'elles n'ont pas trait à la néceſſité où ſont les enfants, d'être abſolument libres de toute compreſſion.

&c. (*b*). Si on emmaillotoit de la même maniere & pendant un même eſpace de temps, un homme fait, il ne pourroit point abſolument digérer, & tomberoit infailliblement malade. A combien plus forte raiſon le maillot ne doit-il pas nuire au tendre corps d'un enfant ? Laiſſons au Lecteur à en tirer la conſéquence.

Le maillot cauſe des convulſions aux enfants.

Que l'on faſſe attention à tout ce qui vient d'être dit, & l'on ne ſera plus étonné qu'une ſi grande quantité d'enfants périſſent dans les *convulſions*, peu après leur naiſſance. Ces *accès* ſont généralement attribués à quelques cauſes internes ; mais, dans le fait, ils ſont occaſionnés le plus ſouvent par notre maniere imprudente de traiter les enfants. J'en ai vu un, à qui il prit des accès de *convulſions*, auſſi-tôt après que la Sage-Femme l'eut emmailloté : je le fis déshabiller, les *convulſions* ceſſerent ſur-le-champ, & depuis, il n'en a plus été queſtion. (Il y a quelque temps, qu'appellé chez une femme en couche, je m'apperçus, en jettant les yeux ſur l'enfant, qu'il avoit le viſage d'un pourpre violet. La Garde & d'autres femmes qui étoient préſentes, l'avoient bien obſervé ; mais elles l'attribuoient à la *conſtitution* de l'enfant, qu'elles regardoient comme devant périr ſous peu de jours. En m'approchant de plus près, il ne me fut pas difficile d'en découvrir la cauſe. Il étoit tellement ſerré dans ſes langes, qu'il étoit impoſſible de paſſer le bout du doigt entre ſes couvertures. Je le fis déſemmailloter, & un quart-

(*b*) Ce que je dis n'eſt pas pour le plaiſir de blâmer un uſage qui n'exiſte plus ; car, dans preſque toute l'Angleterre, même aujourd'hui, auſſi-tôt qu'un enfant eſt né, on lui roule fortement ſur toutes les parties du corps, une bande qui a cinq ou ſix pieds de long.

d'heure après il avoit repris le teint & les couleurs naturelles). J'aurois mille exemples pareils à rapporter, s'il étoit néceſſaire.

Dangers des épingles pour attacher les vêtements des enfants.

On riſqueroit infiniment moins de fixer les vêtements des enfants avec des cordons, qu'avec des épingles : les épingles irritent, piquent très-ſouvent leur tendre *peau*, & occaſionnent des Maladies. Chez un enfant, mort dans les *convulſions*, on a trouvé une épingle enfoncée d'un demi-pouce dans ſa *peau* : il eſt de toute probabilité que ces *convulſions* n'avoient point eu d'autres cauſes.

Dangers de la trop grande quantité de vêtements.

Les enfants ne ſont pas ſeulement bleſſés par les ligatures qui attachent leurs habits; ils le ſont encore par la quantité de leurs vêtements. Tout enfant qui vient de naître, a un certain degré de *fievre*; & le ſurcharger de beaucoup de vêtements, c'eſt vouloir augmenter cette *fievre*. Ce n'eſt pas tout : on couche ordinairement les enfants dans le lit de leur mere, qui, elle-même, a très-ſouvent la *fievre*. Ajoutons à cela la chaleur de la chambre à coucher, dans laquelle on laiſſe les enfants; le *vin* & les autres ſubſtances échauffantes qu'on leur donne ſouvent auſſi-tôt qu'ils ſont nés : tous ces objets, combinés enſemble, comme il arrive très-ſouvent, peuvent augmenter la *fievre* au point que la vie de l'enfant ſoit expoſée.

Dangers de tenir les enfants trop chaudement.

Le danger de tenir les enfants trop chaudement, paroîtra dans un plus grand jour, ſi l'on fait réflexion qu'après avoir été traités, comme nous venons de le faire voir, pendant quelque temps, on les envoie enſuite nourrir à la campagne, où ils ne trouvent que des maiſons froides. Eſt-il étonnant qu'après une tranſition auſſi ſubite, ils ſoient ſaiſis d'un froid mortel, ou qu'ils con-

tractent quelqu'autre Maladie dangereuſe ? Quand un enfant eſt tenu trop chaudement, les *poumons*, ne pouvant pas être ſuffiſamment dilatés, contractent une foibleſſe qu'ils conſervent toute la vie : de là les *rhumes*, la *toux*, la *conſomption* & les autres *Maladies de poitrine.*

Regle générale à ſuivre dans leur habillement.

Il ſeroit minutieux d'entrer dans le détail des objets qui compoſent l'habillement des enfants. Leurs habits ſeront toujours différents, relativement aux pays, aux coutumes & aux goûts des peres & meres. La grande regle à obſerver, *c'eſt qu'un enfant n'ait pas plus d'habits qu'il n'en faut pour qu'il ſoit tenu chaudement, & que ces habits ſoient faits de maniere qu'il ſoit libre dans tous ſes mouvements.*

En quoi doivent conſiſter les habits des enfants.

(Les habits des enfants peuvent, en France, ſe réduire à un très-petit nombre. Une petite chemiſe : une petite camiſole de laine ou de futaine, dont les manches tomberoient juſqu'au coude : un petit toquet d'une étoffe molle & flexible, ſans être attaché, ſur-tout avec des brides ; les mouvements de l'enfant, dans ces premiers temps, n'étant pas aſſez conſidérables pour appréhender qu'ils le faſſent ſauter, doivent compoſer tous ſes vêtements. A meſure que les cheveux de l'enfant croiſſent, le toquet devient moins néceſſaire ; de maniere qu'au bout d'une année, on peut lui laiſſer la tête nue.

Tant que l'enfant ne marche pas, il n'a pas beſoin de chauſſure : on peut, tout au plus, lui mettre de petites ſandales, qui s'attachent avec des rubans ou des cordons, de maniere que ſes pieds ſoient abſolument à l'aiſe : cette chauſſure lui ſervira même quand il marchera. On feroit encore mieux de ſe ſervir, au lieu de ſandales,

de petits ſabots de bois qui ſoient larges, ſur-tout quand l'enfant ſortira.

Comment ils doivent être vêtus & couchés la nuit.

La nuit, au lieu de langes, de bandes, &c. on placera l'enfant dans ſon berceau, avec ſa ſeule chemiſe, ſur des linges doux & bien ſecs; enſuite on le couvrira, ſans le ſerrer, avec une petite couverture de laine, en faiſant rabattre un linge fin, pour qu'elle ne touche point ſon viſage délicat. L'enfant doit être poſé horiſontalement; tantôt ſur un côté, tantôt ſur un autre, afin de favoriſer la ſortie des *phlegmes*, qui embarraſſent la *trachée artere* & gênent la *reſpiration*.

Ces habits doivent compoſer toute la garde-robe des enfants, juſqu'à l'âge où ils ſervent à différencier les deux ſexes. Mais il faut qu'ils ſoient très-multipliés, afin de les changer auſſitôt qu'ils ſont ſalis; la *propreté*, comme on le dira bientôt, étant ce qui contribue le plus à la conſervation de la ſanté des enfants.

Habits des enfants de trois à quatre ans.

Quand on commence à diſtinguer les ſexes par les habits, ce qui peut arriver, ou plutôt ou plus tard, au choix des parents, on peut ſuivre la mode qui s'eſt introduite depuis peu, relativement aux garçons, de les habiller en Matelots, en Huſſards, en Turcs, &c. Ces petits vêtements ſont compoſés de culottes larges, hautes, & qui deſcendent de maniere à leur tenir lieu de bas; le reſte de l'habit eſt une veſte large, boutonnée par-devant. Les enfants ne doivent porter, ni cols, ni jarretieres; ces petites cravattes, en forme de fraiſe, attachées avec des rubans, ſans être ſerrées, paroiſſent très-bien convenir. Ils ont encore moins beſoin de bonnets, de chapeaux, à cet âge, qu'à tout autre: il faut que les enfants ſoient accoutumés de bonne heure au froid & aux

aux intempéries de l'*air* ; & s'ils ſont habitués au *bain froid*, dont nous parlerons dans la ſuite, il faut que leurs habits ſoient faits d'étoffes très-légeres, & qu'ils ſoient les mêmes pour toutes les ſaiſons. Cette forme d'habit peut conduire l'enfant juſqu'à l'âge de ſix ou ſept ans, même plus tard.

Il ne faut pas trop ſe preſſer de l'affubler de nos habits étroits & courts, dont toute l'élégance ſemble ne conſiſter que dans la juſteſſe. Nos jarretieres ; nos jarretieres de culottes, ſerrées avec des boucles ; les ceintures de nos culottes, ſerrées avec des boucles ; nos cols, ſerrés avec des boucles ; nos ſouliers, jamais aſſez juſtes, fortement ſerrés encore avec des boucles ; le collet, les poignets de nos chemiſes, ſerrés par des boutons ; tant de ligatures, tant d'entraves, ſemblent n'avoir été imaginés qu'en dépit du bon ſens, & pour contrarier la Nature. Les enfants ne devroient prendre nos habits, qu'après qu'ils ont pris abſolument leur forme & leur accroiſſement. Il eſt bien étonnant que nos modes, ridiculiſées par nos voiſins, en ce qui concerne les ajuſtements, aient été adoptés, par eux & par toute l'Europe, en ce qu'elles ont d'abſurde, de nuiſible à la ſanté, & de contraire aux intentions de la Nature.

Il ne faut pas ſe preſſer de leur mettre nos habits, qu'ils ne devroient porter que lorſqu'ils ſont formés.

Quant aux petites filles, leurs habits doivent être abſolument les mêmes que ceux des garçons, pendant les deux premieres années & même au-delà. Quand on change l'habillement des garçons, on peut changer le leur. Mais, d'après ce que l'Auteur va dire des *corps de baleine*, des *corps de cuir*, &c., on ſe gardera bien d'en faire porter aux petites filles. On ſera perſuadé que la fineſſe de la taille a, comme toutes les autres choſes,

En quoi doit conſiſter l'habillement des petites filles.

ſes proportions & ſa meſure, paſſé leſquelles elle eſt certainement un défaut.

Ainſi l'on ne fera plus conſiſter la beauté des femmes, en ce qu'elles ſoient *coupées en deux comme des guêpes*. On ſentira que cette forme choque la vue & fait ſouffrir l'imagination. On ſuivra l'uſage que quelques perſonnes de bon ſens ont introduit, & dont on commence déjà à ſentir les bons effets, qui eſt de mettre aux petites filles de petits corſets, faits de deux toiles ſimples, poſées l'une ſur l'autre, & attachées avec des rubans. Deſſus ce petit corſet, on leur mettra une robe ou un fourreau d'étoffe légere, mais jamais trop précieuſe, afin que la crainte de les gâter n'empêche pas ces petites filles de ſe livrer aux *exercices* néceſſaires à leur âge. Ce que je dis ici des habits des filles, relativement à la ſimplicité, doit s'entendre auſſi de ceux des garçons. On n'attachera point leurs bas avec des jarretieres, mais avec des cordons, qui ſe joindront à d'autres fixés à leurs chemiſes. On leur fera porter des petites ſandales ou des petits ſabots, les uns & les autres très-larges : les pieds *Chinois* ne peuvent ſervir qu'à nous faire gémir ſur le ridicule des hommes, même les plus ſages. On ne leur mettra, ni collier, ni rubans au cou; à moins qu'on ne les tienne très-lâches. On les laiſſera ſans bonnet, ainſi que les garçons.

On ne doit jamais mettre aux enfants des habits trop précieux. Pourquoi?

A meſure que les enfants croîtront, on changera leurs vêtements. Tout ce qui gêne & contraint la Nature, eſt de mauvais goût. « Cela eſt » vrai des parures du corps comme des ornements » de l'eſprit. La vie, la ſanté, la raiſon, le bien-» être, doivent aller avant tout. La grace ne va » point ſans l'aiſance : la délicateſſe n'eſt pas la » langueur, & il ne faut pas être mal-ſain pour

» plaire. On excite la pitié quand on ſouffre ; » mais le plaiſir & le déſir cherchent la fraîcheur » de la ſanté ». *Emile, tome IV.*)

Les *corps de baleine* ſont des inſtruments mortels. Un volume ne ſuffiroit pas pour décrire les mauvais effets qu'a produits cet ajuſtement ridicule. La faveur extravagante à laquelle ils étoient parvenus, paroît cependant un peu tombée ; & l'on peut eſpérer qu'il viendra un temps, où l'on ſera aſſez ſage, pour ſe perſuader que la belle conformation ne dépend, ni des *corps de baleine*, ni des courroies de cuir (*c*).

Dangers des corps de baleine ;

(Les dangers, qui accompagnent l'uſage de ces eſpeces de *corps*, & de tous les *corps*, en général, ne ſont, ni moins grands, ni moins multipliés que ceux du *maillot*. Ces dangers tiennent à leur forme, qui eſt abſolument vicieuſe : ils ſont évaſés d'en-haut, étroits d'en-bas ; de ſorte que leur ſtructure eſt diamétralement oppoſée à celle de la *poitrine*, qui repréſente un cône, dont la pointe eſt au cou, & la baſe au *creux de l'eſtomac*. De vingt *cancers*, dit ASTRUC, dix-neuf doivent leur origine aux *corps de baleine*).

Les corps ſont dangereux par leur forme, qui eſt oppoſée à celle de la poitrine.

Nous ajouterons ſeulement, par rapport aux habits des enfants, qu'ils doivent être tenus très-propres. Les enfants *tranſpirent* plus que les adultes ; & ſi leur linge n'eſt pas changé ſouvent, il

Les habits des enfants doivent être tenus très-propres.

(*c*) Les *corps*, faits de lanieres de cuir, ſont portés, dans toute l'Angleterre, par les femmes de la claſſe inférieure du peuple. On eſt révolté quand on entend des meres, aſſez inſenſées pour lacer leurs filles de la maniere la plus ſerrée, & par conſéquent la plus dangereuſe, dire qu'elles ne le font que dans l'intention de leur donner une belle taille. Comme le raiſonnement ne peut rien ſur cette eſpece de gens, je me contenterai de leur demander, pourquoi, ſur onze perſonnes mal conformées, l'on compte dix femmes ?

Qui ſont cauſe que ſur onze perſonnes incommodées, il y a dix femmes.

devient nuiſible. Le linge ſale écorche & déchire la *peau ;* il occaſionne une mauvaiſe odeur ; &, ce qu'il y a de plus fâcheux, il engendre de la vermine, & donne naiſſance aux *Maladies cutanées*, ou de la *peau.*

Importance de la propreté à l'égard des enfants.

Si la propreté rend les enfants agréables à la vue, elle contribue auſſi à conſerver leur ſanté. Elle facilite la *tranſpiration ;* &, par ce moyen, elle aide le corps à ſe débarraſſer des humeurs ſuperflues, qui, lorſqu'elles ſont retenues, occaſionnent toujours des Maladies. Une mere ou une Nourrice, ne peut être excuſable de laiſſer les enfants dans la mal-propreté. Les femmes pauvres peuvent être forcées de ne donner à leurs enfants que des habits groſſiers ; mais ſi elles ne les tiennent pas propres, cela ne peut être que par leur propre faute.

§ IV.

Des Aliments des Enfants.

Le lait eſt la nourriture des enfants.

LA NATURE, non-ſeulement fournit une nourriture convenable aux enfants, mais encore elle ſe charge elle-même de la leur préparer, lorſqu'ils viennent au monde. Cette attention cependant ne paroît pas ſatisfaire quelques perſonnes, qui, ſe croyant plus ſages, veulent nourrir leurs enfants ſans leur donner de cet *aliment* naturel. Rien ne prouve davantage l'éloignement, que les hommes ſont paroître à ſe conformer aux loix de la Nature, que les tentatives qu'on fait pour nourrir les enfants ſans le ſecours des mamelles. Le *lait* de la mere, ou d'une Nourrice, qui jouit d'une parfaite ſanté, eſt, ſans contredit, la nourriture la meilleure qu'on puiſſe préſenter aux enfants. Ni l'art, ni même la

Nature, ne peuvent, par aucun moyen, remplacer cet *aliment* excellent.

A quoi sont exposés les enfants qui ne tettent point.

Sans doute que les enfants peuvent paroître profiter pendant quelque temps, sans le secours de la mamelle : mais quand ils viennent à avoir des *dents*, la *petite vérole* ou toute autre Maladie, ordinaire à l'enfance, ils périssent communément (9).

---

(9) Ces réflexions paroissent avoir trait à un usage commun en Allemagne, qui a sans doute passé en Angleterre, & qui voudroit s'introduire en France. Les femmes Allemandes, qui n'ont point de *lait*, & qui ne veulent point confier leurs enfants à des mains étrangeres, les nourrissent avec de l'eau d'orge, un peu de pain, & du *lait de vache* ou d'autres animaux. M. Cassini de Tury rapporte, dans la relation d'un voyage fait dans cette partie de l'Europe, qu'il a vu beaucoup de ces femmes, & que les enfants qui avoient été nourris de cette maniere, étoient plus sains & plus robustes, que ceux qui étoient nourris par des femmes mercenaires.

Ce que font, en Allemagne, les femmes qui n'ont pas de lait.

Mais que l'on n'aille pas en conclure que le *lait* de la mere n'est point nécessaire pour nourrir un enfant. Rien ne peut nous engager à priver le nouveau-né de cette nourriture élémentaire, que la Nature, toujours sage dans ses vues, fait abonder, quand il le faut, dans le sein d'une mere, pour servir à la conservation & à l'accroissement de son enfant. Disons, au contraire, avec M. Balleskerd, que la meilleure nourriture de l'enfant est la substance dans laquelle il a été conçu, & que la Nature, qui fait tout pour le mieux, donne une préparation graduelle au *lait* de la mere, qui convient parfaitement à la disposition des *organes* de son enfant ; c'est-à-dire, que ce *lait* a une telle préparation, les premiers jours, le premier mois après l'accouchement, que cette nourriture est précisément celle qui convient le plus à l'enfant de cet âge ; & que si, par la suite, il acquiert plus de consistance, c'est qu'il doit satisfaire à des *organes* plus forts.

Il vaut mieux donner à un enfant du bon lait d'animaux, que

Convenons seulement que la coutume des femmes d'Allemagne paroît très-sage : qu'il est infiniment plus dans l'ordre de la Nature de donner à un enfant du bon *lait* d'animaux, quand la mere n'en a pas, que de le livrer à des

Il faut présenter l'enfant au tetton dès qu'il paroît demander à tetter.

A peine un enfant eſt-il né, qu'il témoigne une diſpoſition à tetter : il n'eſt point de raiſon qui puiſſe diſpenſer de le ſatisfaire. Il eſt vrai que les meres n'ont pas toujours du *lait* dans les *mamelles* immédiatement après être accouchées ; mais faire tetter l'enfant, c'eſt le moyen de l'y faire venir. Une autre raiſon, c'eſt que le premier *lait*, que l'enfant tire de la mamelle, remplit l'indication de le purger beaucoup plus ſûrement que toutes les *drogues* des Apothicaires. Cette ſuccion prévient en outre l'*inflammation*, les *fievres* & les autres Maladies auxquelles ſont expoſées les femmes en couche (10).

Utilité du premier lait.

---

de le confier à une Nourrice mercenaire.

Nourrices mercenaires, parce que cette mere peut encore donner à ſon enfant tous les ſoins, toutes les attentions qu'il eſt en droit d'attendre d'elle.

Si donc une femme n'a point de *lait*, & qu'elle ſe rende enfin à ſes devoirs, en élevant elle-même ſon enfant, il faut qu'elle commence par lui donner du bon *lait de vache* coupé, afin qu'en le rendant léger, elle le rapproche davantage de la conſiſtance de celui, que fournit la mamelle, dans les premiers jours de l'accouchement : peu-à-peu elle y mettra moins d'eau, & parviendra enfin à le donner pur.

Ce que c'eſt que le premier lait de la mere ; ſes uſages, &c.

(10) La premiere ſubſtance, que fournit la mamelle, douze ou quinze heures après la naiſſance de l'enfant, eſt un *petit lait ſéreux*, clair, un peu *aigre*, appellé *coloſtrum* par les Médecins. Ce *petit lait* fait l'office de *purgatif* dans l'*eſtomac* & dans les *inteſtins* d'un enfant : il lui fait rendre le *méconium*, ou les excréments, quand ils ne ſont pas ſortis d'eux-mêmes, comme nous le dirons, Tom. IV, Chap. LI, § II, Art. 1. Le *coloſtrum* eſt donc un *aliment*, que la Nature a deſtiné à l'enfant pour lui nettoyer les *premieres voies*, &, par ce moyen, lui éviter des *tranchées* & prévenir les autres Maladies, ſuites ordinaires des mauvaiſes *digeſtions*. On lui fait donc le plus grand tort, quand on le prive de cette liqueur bienfaiſante, & quand on lui fait prendre un *lait* plus fait, plus âgé ; un *lait* qui a quatre, ſix, huit mois, quelquefois un an, quelquefois davantage. Les femmes qui ne nourriſſent point leurs enfants, les expoſent donc aux Maladies que

Il eſt étonnant qu'on croie généralement que les premieres choſes qu'on doive donner aux enfants, ſoient des *drogues*. Commencer ainſi par des *remedes*, c'eſt vouloir que l'on finiſſe avec eux. Il arrive quelquefois, il eſt vrai, que l'enfant ne ſe débarraſſe pas auſſi promptement du *méconium*, ou de ſes excréments, qu'il le devroit : cela a engagé les Médecins à ordonner quelques légers *laxatifs*, pour débarraſſer les *premieres voies*. Les Sages-Femmes n'ont pas manqué de ſaiſir cette idée, & de donner à l'enfant du *ſirop*, de l'*huile*, &c., que ces *drogues* ſoient néceſſaires ou non. Surcharger un enfant de ſubſtances auſſi indigeſtes, auſſi-tôt qu'il eſt né, c'eſt vouloir le rendre malade, puiſqu'elles ſont plutôt capables d'occaſionner des Maladies que de les prévenir.

Dangers des drogues qu'on donne aux enfants nouveau-nés.

Les enfants, qui viennent de naître, ſont rarement long-temps ſans aller à la ſelle, ou ſans uriner, quoique ces *évacuations* puiſſent être ſupprimées quelques jours ſans danger. Mais s'il leur faut quelque choſe avant que de tetter, qu'on leur donne de l'eau *miellée*, à laquelle on peut ajouter une égale quantité de *lait* frais. Si on leur donne cette eſpece d'*aliment* ſans *vin*, ſans *ſucre*, ſans *épices*, on n'échauffera point le *ſang*, on ne ſurchargera point l'*eſtomac*, on ne cauſera point de *tranchées*.

Ce qu'on peut leur donner lorſqu'ils ne vont pas à la ſelle les premiers jours de leur naiſſance.

Auſſi-tôt qu'un enfant voit le jour, preſque tout le monde s'imagine qu'il eſt foible ; qu'il eſt prêt à périr de beſoin. L'idée des *cordiaux*

Dangers du vin & des autres cordiaux les premiers jours de la naiſſance.

---

cette liqueur a la vertu de prévenir ; & toutes ces femmes ſont dans ce cas, puiſqu'il eſt impoſſible qu'elles rencontrent des Nourrices qui ſoient accouchées en même-temps qu'elles, & à qui elles puiſſent confier leur enfant, au moment qu'il vient de naître.

s'eſt naturellement préſentée. En conſéquence on n'oublie jamais de mettre du *vin* dans la premiere choſe qu'on lui donne. Rien de plus faux que cette façon de raiſonner ; rien de plus nuiſible à l'enfant que la conduite qui eſt fondée ſur un pareil raiſonnement. Les enfants n'ont beſoin que d'une très-petite quantité de nourriture pendant un certain temps après être nés, & ce qu'il faut leur donner doit être liquide, léger, *rafraîchiſſant* : la moindre quantité de *vin*, ou même de *ſucre*, eſt capable de les échauffer & d'enflammer leur *ſang*. Toute perſonne un peu inſtruite ſur cette matiere, ſait que la plupart des Maladies des enfants, procedent de la chaleur de leurs humeurs.

Les enfants nouveaunés n'ont beſoin que d'une très-petite quantité de nourriture.

Si la mere ou la Nourrice a aſſez de *lait*, l'enfant n'aura beſoin que de très-peu, ou même point du tout d'autres *aliments*, pendant les trois ou quatre premiers mois. Après ce temps, il eſt en état de prendre, une ou deux fois par jour, un peu d'*aliments* de facile *digeſtion*, tels que du pain émié dans du *lait* ; de la ſoupe au *lait* ; du bouillon léger, avec un peu de pain dedans, &c. Cette nourriture ſoulagera la mere, accoutumera l'enfant par degré à prendre des *aliments* plus ſolides, & rendra l'inſtant de le ſevrer moins difficile & moins dangereux.

Quand il faut commencer à donner aux enfants d'autres aliments que le lait de la Nourrice.

(Il ne faut pas trop ſe hâter de donner aux enfants des *aliments* ſolides. Il y en a qui, au terme qu'indique l'Auteur, ſont en état de les digérer ; mais le plus grand nombre eſt encore trop foible, ſur-tout dans les grandes Villes. D'ailleurs comme les enfants doivent tetter au moins un an, quand on ne s'y prendroit que ſix mois d'avance, pour les accoutumer peu à peu au ſevrage, on auroit encore du temps de reſte.

En général, ce ſont les *dents* qui doivent fixer le temps de donner aux enfants des *aliments* ſolides. Les *dents* indiquent, d'une maniere plus ſûre que tous les raiſonnements, que la Nature demande d'autres *aliments* que le *lait*).

Quels doivent être ces aliments.

Toute tranſition ſubite doit être évitée dans la nourriture. C'eſt pourquoi les premiers *aliments* des enfants doivent non-ſeulement être ſimples, mais encore approcher, autant qu'il eſt poſſible, des propriétés du *lait* : le *lait* lui-même doit faire la principale partie de leur nourriture, & avant qu'ils ſoient ſevrés, & long-temps après.

Le lait;

Le bon pain léger.

Après le *lait*, nous devons recommander le bon *pain* léger. On peut donner du *pain* à un enfant auſſi-tôt qu'il fait paroître de la diſpoſition à mâcher : on peut même lui en accorder en tout temps & autant qu'il paroîtra s'en occuper. Le *pain*, que l'enfant met dans ſa bouche, aide les *dents* à percer : il excite la filtration de la *ſalive*, qui, ſe mêlant dans l'*eſtomac* avec le *lait* de la Nourrice, concourt à former une excellente nourriture.

Dangers de mettre les enfants chez les Sevreuſes.

(Nous ne nous étendrons pas ſur l'uſage barbare où l'on eſt, d'envoyer les enfants chez les Sevreuſes : ce qui a été dit ſur la néceſſité où ſont les meres d'allaiter elles-mêmes leurs enfants, doit s'entendre auſſi de l'obligation où elles ſont de les ſevrer elles-mêmes, puiſqu'ils ne ſont point encore élevés. En vain on alléguera le bon *air* dans lequel demeurent ordinairement les Sevreuſes, & la compagnie des petits camarades que les enfants y trouvent. Ces deux avantages, qu'ils peuvent également trouver dans la maiſon paternelle, ne peuvent balancer tous les inconvéniens qui ſe rencontrent en foule chez ces femmes. Les Sevreuſes ſont, par état, impérieuſes, dures

& intéreſſées à l'excès : leur ame inacceſſible, par habitude, à tout ſentiment de tendreſſe, eſt livrée à une cupidité inſatiable, qui leur fait préférer le moindre gain au bien-être de l'enfant, & les porte à mépriſer leurs pleurs & leurs cris. En proie aux préjugés, elles ne ſavent obéir qu'à une mauvaiſe routine, que la pareſſe & l'avarice rendent plus mauvaiſe encore.

Défauts des Sevreuſes.

Auſſi les *aliments* les plus *indigeſtes*, plutôt propres à empâter, & à raſſaſier les enfants qu'à les nourrir, ſeront toujours ceux qu'elles préféreront ; & leur pareſſe les portera à laiſſer croupir ces petits malheureux dans l'ordure plutôt que de troubler l'ordre qu'elles prétendent avoir mis dans leurs maiſons, & par lequel elles ont fixé à une certaine heure le temps de les changer. Si ces enfants viennent à tomber malades, ils manqueront de tout ; ils périront, à moins que la *diete* ne ſoit le ſeul *ſpécifique* contre leur Maladie.

Les Sevreuſes entaſſent les enfants dans de petites chambres, qu'elles appellent des dortoirs : quel que ſoit l'*air* qu'ils reſpirent dans le jour, celui de la nuit eſt plus que capable d'en détruire les bons effets. J'ai vu chez une de ces femmes, douze lits, ſans compter celui de la domeſtique, dans une chambre ſi petite, qu'il reſtoit à peine la place d'une chaiſe, & que, pour faire les lits, la domeſtique étoit obligée d'en ſortir la moitié. Ajoutez que la plupart de ces petits lits ou berceaux avoit un pavillon, qui les fermoit preſque hermétiquement. Il eſt, en vérité, étonnant qu'on ne trouve pas plus ſouvent de ces enfants morts le matin. D'après ce tableau, quelle eſt la mere qui devroit refuſer de ſevrer elle-même ſon enfant ?)

Les enfants font paroître de bonne heure de l'inclination pour mâcher tout ce qui ſe trouve ſous leurs mains. Si les parents s'en apperçoivent, ils n'en connoiſſent point, en général, le but : car, au lieu de leur donner quelques choſes qui puiſſent en même-temps exercer leurs gencives & améliorer leur nourriture, ils leur mettent ordinairement dans la bouche un hochet, formé d'un métal dur ou de cryſtal. Une croute de pain eſt le meilleur hochet poſſible ; elle répond mieux à cette intention : elle a en outre la propriété de nourrir l'enfant & d'exciter l'écoulement de la *ſalive* dans l'*eſtomac*. La *ſalive* eſt une liqueur trop précieuſe pour la laiſſer perdre (11).

Dangers du hochet de métal. Ce qui doit y ſuppléer.

---

(11) Tout le monde ſait ce que c'eſt que la *ſalive ;* mais tout le monde ne ſait pas de quelle importance elle eſt dans l'*économie animale*, & que cette humeur claire, tranſparante, *viſqueuſe*, eſt un *ſavon déterſif*, aſſez ſubtil, compoſé de beaucoup d'eau & de matieres *ſalines* & *huileuſes*.

Ce que c'eſt que la ſalive.

Ce ſont toutes ces qualités qui la rendent le meilleur *diſſolvant* connu. Sans elle, les *aliments* ne peuvent être diviſés convenablement : leurs molécules aqueuſes & *huileuſes* ne peuvent être unies, liées entre elles, ſans ſon ſecours. On a vu des perſonnes qu'une ſolution de continuité dans la levre inférieure, réduiſit à un état de maigreur ſi conſidérable, qu'elles reſſembloient à des ſquélettes vivants, parce que la *ſalive*, ſe faiſant un paſſage par ce défaut, étoit perdue pour le travail de la *digeſtion*.

Importance de la ſalive pour la digeſtion.

Ceux qui ſalivent beaucoup, ſoit qu'ils en aient contracté l'habitude, ſoit qu'ils excitent cette *ſalivation* en fumant, ou en mâchant du tabac, ſont, toutes choſes égales d'ailleurs, plus maigres, moins forts & plus languiſſants que les autres hommes. Le fameux RUISCH a guéri une Dame, habituée à crachoter ſans ceſſe, & tombée dans un *maraſme* qui ôtoit toute eſpérance de guériſon, en lui ordonnant de moins cracher, & de s'en déshabituer enſuite totalement. Si la *ſalive* eſt une ſubſiſtance ſi néceſſaire à la *digeſtion*, ſi intéreſſante pour

Dangers qui réſultent de la perte de la ſalive.

Maniere d'apprêter le pain pour les enfants.

Le *pain* peut être donné tout ſec aux enfants; on peut auſſi en préparer quelques mets. Un des meilleurs, *eſt de le faire bouillir dans de l'eau; enſuite d'en ôter cette eau, & de verſer ſur le pain une quantité convenable de lait frais (tiede, ſi l'on veut, mais) qui n'ait pas bouilli :* le *lait* eſt plus ſain & plus nourriſſant employé de cette maniere, que lorſqu'il a bouilli; il eſt moins propre à reſſerrer.

Avantages de la panade.

(Ce mets, inconnu dans ce pays, paroît très-convenable, puiſqu'il eſt certain, d'après BOERRHAAVE, que le *lait* qui a bouilli, ſe gâte, en ce qu'il perd ſur le feu ſes parties les plus ſaines & les plus fluides. Ce mets revient aſſez à ce que nous appellons *panade*, dans laquelle on met du *beurre*, au lieu de *lait*. La *panade* en uſage, ſur-tout dans nos Provinces méridionales, eſt le meilleur mets pour les enfants, après celui dont on vient de parler. Si l'on ne ſe ſervoit

---

la conſervation de la ſanté, combien ſa perte n'eſt-elle pas funeſte à un enfant? Combien n'eſt-on point coupable de la favoriſer, en mettant, dans la bouche de cet enfant, un corps dur, qui, forçant les levres & les deux mâchoires d'être ſans ceſſe entr'ouvertes, fournit un paſſage à la *ſalive*, qui coule d'autant plus abondamment à l'extérieur, que l'enfant fait plus de mouvements avec ſes mâchoires? Car il eſt de fait que la *ſalive* eſt excitée par l'action des mâchoires, & que, dans le temps des repas, elle eſt infiniment plus copieuſe que dans le temps où la bouche eſt dans l'inaction.

Ce qui diſtingue la ſalive d'avec les crachats, les phlegmes, &c.

Il faut bien diſtinguer la *ſalive* d'avec les *crachats*, d'avec les *phlegmes*, &c. Le caractere que je viens de donner de la *ſalive*, doit empêcher de s'y méprendre. Les *crachats*, les *phlegmes* qui coulent des *foſſes naſales* & *maxillaires*, & que fourniſſent d'autres *glandes*, comme celles de la gorge, de la *trachée artere*, &c., doivent être rejettés, puiſque leur conſiſtance épaiſſe nuiroit à la *digeſtion*, bien loin de lui être utile.

que de ces deux eſpeces d'*aliments* juſqu'à la fin de la ſeconde année, où les enfants commencent à avoir quelques *dents molaires*, ils ſeroient bien moins ſujets aux Maladies qui leur ſont ſi familieres, telles que les *aigreurs*, les *vers*, les *engorgements* du *méſentere*, le *carreau*, les *coliques* continuelles, les *dévoiements*, les *ſelles* glaireuſes, griſes, jaunes, vertes, noires; les bouffiſſures du *bas-ventre*, les *vents*, enfin tous les *ſymptômes convulſifs*, auxquels les expoſe une nourriture extrêmement groſſiere & des plus indigeſtes, la *bouillie*: eſpece de maſtic qui engorge les routes étroites que le *chyle* prend pour ſe rendre à la *maſſe du ſang*.

Maladies occaſionnées par la bouillie.

« Tous les Médecins voient & décrivent ces » Maladies, dit M. ZIMMERMANN, & aucun » ne peut les prévenir, par rapport à l'aveuglement opiniâtre des femmes, &, en général, » du peuple. D'où vient que ſur vingt-cinq mille » morts, il ſe trouve maintenant à Londres, » tous les ans, huit mille enfants qui meurent » de *convulſions*, ſi ce n'eſt parce qu'on leur farcit l'*eſtomac* & les *inteſtins* d'un *aliment* (la » bouillie) qui les empoiſonne? Mais il ſeroit plus » aiſé de tranſporter les Alpes dans les vaſtes plaines de l'Aſie, que de déſabuſer une femme, » écervelée ». *Traité de l'Expérience*, &c. par M. ZIMMERMANN, traduit par M. LE FEBVRE DE V. D. M. T. III, p. 36.

Il y a des Auteurs qui conſeillent de faire rôtir la farine, & enſuite d'en faire de la *bouillie*. Ils prétendent qu'elle eſt moins peſante, moins *viſqueuſe*, & d'une moins difficile *digeſtion*. Je ne ſais; mais il me ſemble qu'il doit arriver tout le contraire. Le feu, en faiſant évaporer la partie aqueuſe de la farine, la prive de ſon

plus grand *diſſolvant ;* & ſi cette torréfaction eſt portée à un certain degré, il ne doit plus reſter qu'une cendre, qui, de toutes les ſubſtances, eſt la moins digeſtible.

Quelques éloges que l'on ait donné au *riz*, il ne me paroît pas exempt de la plupart des inconvénients, que l'on reconnoît dans la farine. Il y a beaucoup de perſonnes à qui il donne des rapports *aigres*, preuve de mauvaiſe *digeſtion.* On n'en doit point être ſurpris, puiſque le *riz* eſt un vrai *froment*, qui doit fournir une vraie farine ; & qu'on a reconnu, de toute antiquité, qu'il faut que la farine *fermente*, pour qu'elle ſoit ſuſceptible de *digeſtion.* Le *lait*, le *pain*, & les diverſes préparations faites avec le *pain*, ſont donc les ſeuls mets propres aux enfants juſqu'à l'âge de deux ans, comme on le dira plus bas).

A un enfant plus avancé, le *pain* peut être donné dans du bouillon de veau ou de poulet. Le *pain* eſt un *aliment* propre aux enfants, dans tous les temps, pourvu qu'il ſoit pur ; qu'il ſoit fait avec des grains non gâtés, & qu'il ait bien *fermenté.* Mais ſi on le mêle avec des fruits, du *ſucre*, ou toute autre ſubſtance ſemblable, il devient moins ſalubre, (comme nous le ferons voir note 7 du Chap. III de ce premier volume.)

Quand il faut donner de la viande aux enfants.

C'eſt aſſez de donner de la viande aux enfants quand ils ont des *dents*, pour la broyer : on ne doit jamais leur en accorder qu'après qu'ils ont été ſevrés ; encore ne doit-on leur en donner que très-peu. Il eſt vrai que lorſque les enfants vivent entiérement de *végétaux*, ils ſont ſujets à avoir des *aigreurs* : mais, d'un autre côté, la viande leur échauffe le *ſang*, les diſpoſe aux *fie-*

Inconvénients de la viande.

vres & aux autres *Maladies inflammatoires.* On voit donc que la nourriture la plus propre aux enfants, doit être un mêlange de ſubſtances *animales & végétales.*

Rien de plus nuiſible aux enfants que la méthode ordinaire de ſucrer leurs *aliments.* Cela les excite à en prendre plus qu'ils ne devroient, & ils deviennent bouffis & trop gras. Une choſe aſſez certaine, c'eſt que ſi leurs *aliments* étoient ſimples & purs, ils n'en prendroient jamais plus qu'il ne leur en faut. Les excès, que commettent les enfants, ſont abſolument dus aux Nourrices. S'ils ſont gorgés de nourriture à toute heure; ſi, pour les exciter à la prendre, on la rend douce & agréable au palais, eſt-il étonnant qu'ils ſoient portés à en demander plus qu'ils n'en doivent avoir?

Dangers de ſucrer les aliments des enfants.

(Outre ces inconvénients, qui peuvent avoir les ſuites les plus dangereuſes, il en eſt un autre qui n'eſt pas moins à craindre : car leur donner des ſucreries, des confitures, des dragées, enfin tout ce qu'on appelle ordinairement *bonbons*, c'eſt vouloir les dégouter de *lait*, de *pain*, de *panade* & des autres *aliments* ſimples, les ſeuls qui leur conviennent).

Les enfants peuvent ſouffrir d'une trop petite, comme d'une trop grande quantité de nourriture. Après qu'ils ſont ſevrés, il faut leur en donner quatre ou cinq fois par jour; & jamais plus qu'il ne leur eſt néceſſaire par chaque repas. On ſe gardera de les accoutumer à manger la nuit. Les enfants profitent davantage en leur donnant des *aliments* en petite quantité, ſouvent répétée. De cette maniere, on ne ſurcharge pas leur *eſtomac*, on ne force point la *digeſtion*, & on remplit plus ſûrement les vues de la Nature.

Quantité d'aliments néceſſaire aux enfants.

Les Auteurs qui ont écrit sur la méthode de nourrir les enfants, se sont élevés avec tant de véhémence contre la trop grande quantité de nourriture, que la plupart des peres & meres, pour éviter cet excès, sont tombés dans l'excès contraire, & que par là ils ont ruiné le *tempérament* de leurs enfants.

Dangers de nourrir trop peu les enfants.

(Il y a des peres & meres qui retranchent de la nourriture à leurs enfants, par la seule raison qu'ils ne veulent pas qu'ils deviennent gros & gras : d'autres tiennent cette conduite, dans la crainte, à ce qu'ils disent, de les rendre stupides : en conséquence, les uns & les autres ordonnent aux Nourrices de ne leur donner à tetter qu'un petit nombre de fois par jour, quels que soient leurs pleurs & leurs cris. Ils les font sevrer au bout de six ou huit mois. Quand ils sont sevrés, ils reglent leurs repas comme ceux des hommes faits. C'est sur-tout à l'égard des petites filles, qu'ils tiennent cette conduite barbare. Ils réussissent parfaitement ; car ils n'en font que des squélettes, ou des victimes de maladies les plus dangereuses & souvent incurables. Je connois une Ville, dit M. BALLESXERD, où, par un travers d'esprit impardonnable, l'on n'aime point à montrer de gros enfants, bien portants, parce que l'on dit que cela ressemble trop à des paysans. Aussi ces gens-là travaillent-ils, on ne peut pas mieux, à se garantir de ce terrible reproche ; car à la maniere dont ils se gouvernent, il est à présumer que, dans quatre ou cinq générations, ils n'auront plus guere, pour enfants, que de jolies petites Marionnettes).

Mais on commet une plus grande erreur, & cette erreur est plus préjudiciable aux enfants, quand on retranche de leur nourriture, que quand on

on leur en donne une trop grande quantité. La Nature a pluſieurs moyens pour ſe débarraſſer du ſuperflu de la nourriture ; & un enfant à qui l'on fait ſouffrir la faim, ne peut jamais avoir de ſanté, encore moins devenir robuſte. Nous voyons que l'on donne fréquemment dans l'un ou l'autre extrême.

Attention qu'il faut avoir à la qualité des aliments des enfants.

D'ailleurs pour une fois que les *aliments* incommodent par leur quantité, ils incommodent dix fois par leur qualité. Voilà l'erreur eſſentielle qu'il faut éviter, & qui exige l'attention la plus ſcrupuleuſe.

On s'imagine communément que l'eſpece d'*aliments* qui nous plaît, ne peut point déplaire aux enfants. Cette opinion eſt de toute abſurdité. Dans l'âge avancé, nous acquérons ſouvent de l'inclination pour des mets, que nous ne pouvions ſouffrir lorſque nous étions enfants. Il y a en outre beaucoup d'*aliments* qui conviennent à notre *eſtomac*, parce que nous ſommes adultes, & qui nuiroient à l'*eſtomac* des enfants : tels ſont les *aliments* de haut goût, ſalés, ſéchés à la fumée, &c. Il ſeroit également nuiſible de nourrir les enfants avec des viandes graſſes, des bouillons forts, des ſoupes ſucculentes & d'autres *aliments* ſemblables.

Aliments qui nuiſent à l'eſtomac des enfants.

Toute *liqueur fermentée* eſt dangereuſe pour les enfants. Il y a des peres & meres qui leur apprennent à boire de la *biere* (12) & d'autres *liqueurs*

Dangers des liqueurs fortes.

(12) Ce que l'Auteur dit ici de la *biere*, doit également s'entendre du *vin*, qui eſt auſſi commun en France, que la *biere* l'eſt en Angleterre. On doit, à plus forte raiſon, l'entendre de toute autre *liqueur fermentée;* de toutes les liqueurs de table, qui ſont de vrais *poiſons* pour les enfants, par les raiſons qu'il en apporte.

fortes à tous les repas. Cette conduite ne peut que leur être funeſte. Les enfants ainſi élevés, réſiſtent rarement à la violence de la *petite vérole*, de la *rougeole*, de la *coqueluche*, & de quelques *Maladies inflammatoires*.

Quelle doit être la boiſſon des enfants.

L'eau, le *lait*, le *lait de beurre*, ou le *petit lait*, ſont les boiſſons qui conviennent le plus aux enfants. Tout ce qu'on peut ſe permettre, c'eſt de la petite *biere* très-légere, ou un peu de *vin*, mêlé avec beaucoup d'eau.

Il ne leur faut rien d'échauffant.

Leurs *eſtomacs* ſont capables de digérer ſans le ſecours des *échauffants*. Ils ſont d'ailleurs naturellement chauds; tout ce qui a une qualité *échauffante*, les incommode facilement.

Dangers des fruits verds.

Il n'y a preſque rien d'auſſi préjudiciable aux enfants, que les fruits verds. Ils affoibliſſent les *puiſſances digeſtives*; ils s'aigriſſent dans l'*eſtomac*, qu'ils relâchent & engendrent des *vers*. A la vérité, les enfants font paroître une grande ardeur pour les fruits, & je ſuis perſuadé que ſi on ne leur en donnoit que de bien mûrs & en quantité convenable, ils n'en éprouveroient point de mauvais effets. Nous ne voyons jamais qu'une inclination naturelle, ſur-tout quand elle eſt auſſi conſtante, ſoit dans le cas de tromper. Les fruits, en général, ſont de nature *rafraîchiſſante*: ils ſont propres à tempérer la chaleur & l'*acrimonie* des humeurs; affections ordinaires aux enfants. Toute l'attention qu'il faut avoir, c'eſt d'empêcher qu'ils n'en prennent en trop grande quantité. Le meilleur moyen de s'oppoſer à ce qu'ils n'en mangent avec excès, ou qu'ils n'uſent de ceux qui ſont capables de leur nuire, c'eſt de ne leur en donner que de bons & en quantité modérée.

Excellentes qualités des fruits bien mûrs.

(Rien donc de plus pernicieux que de donner liberté à un enfant dans un verger, ou de laiſſer

des fruits à ſa diſpoſition. Son inexpérience le met hors d'état de diſtinguer ceux qui ſont mûrs, & ſon avidité lui fait porter la main ſur tous ceux qui ſe préſentent. Il y a en outre nombre de gens qui, par un goût abſurde, aiment les fruits verds : quand il ſe rencontre de ces perſonnes autour des enfants, elles ne manquent jamais de leur en préſenter, ou de les inviter à en manger par leur exemple. Cette conduite devient la ſource d'une infinité de Maladies. Une obſervation importante à faire, c'eſt que les fruits, même dans leur parfaite maturité, ſont ſujets à cauſer des *tranchées*, ſur-tout aux enfants, lorſqu'on les leur donne immédiatement au ſortir de l'arbre : ce qui n'arrive pas, ſi on attend une demi-journée, ou même un jour, après les avoir cueillis).

Les racines, qui contiennent un *ſuc* crud & *viſqueux*, ne doivent être accordées que rarement aux enfants. Elles ſurchargent le corps d'humeurs groſſieres, & le diſpoſent aux *Maladies éruptives.*

Les racines viſqueuſes ne leur conviennent pas.

Cette obſervation regarde principalement les pauvres, qui, tendant à ſatisfaire l'appétit de leurs enfants à peu de frais, les gorgent, deux ou trois fois par jour, de *pommes de terre*, ou d'autres ſubſtances de nature crue. Il vaut mieux que les enfants ne mangent qu'une petite quantité d'*aliments*, qui fourniſſent une nourriture ſaine, que de les gorger de ſubſtances qu'ils ne peuvent digérer, & qui ne ſauroient s'aſſimiler à leurs humeurs.

Les enfants ne doivent manger que très-peu de *beurre.* Il relâche l'*eſtomac*, & produit des humeurs groſſieres. La plupart des ſubſtances *graſſes* & *huileuſes* ont ce défaut. Le *beurre* ſalé

Dangers du beurre & des ſubſtances graſſes.

eſt encore plus nuiſible. Au lieu de *beurre*, que l'on donne ſi libéralement aux enfants, dans toute l'Angleterre, nous voudrions qu'on donnât du *miel*.

Avantages du miel.

Le *miel* eſt ſain : il rafraîchit, il purifie, il adoucit les humeurs. Les enfants qui mangent du *miel* ſont rarement tourmentés par les *vers* : ils ſont auſſi moins ſujets aux *Maladies cutanées*, à la *gâle*, à la *teigne*, &c. (13)

La diete des enfants ne doit pas être trop relâchante.

On ſe trompe communément, quand on croit que la *diete* des enfants doit être aqueuſe. Ceux qui ſont élevés avec des nourritures aqueuſes, ont les *ſolides* relâchés : ils ſont foibles ; ils acquierent de la diſpoſition à la *noueure*, aux *écrouelles* & autres Maladies des *glandes*. Le relâchement eſt une des cauſes les plus générales de Maladies chez les enfants. On doit donc éviter, avec le plus grand ſoin, tout ce qui peut tendre à relâcher leurs *ſolides*.

Néceſſité de varier le régime des enfants.

Nous n'entendons pas, par ces obſervations, borner les enfants à aucune eſpece de nourriture : elle peut être variée ſouvent, pourvu que l'on ait toujours attention de la ſimplifier.

(« Doit-on varier les *aliments* chez les enfants, » demande le célebre M. LORRY ? Doit-on s'en

---

(13) Cette réflexion a trait à un uſage univerſel en Angleterre, de ne déjeûner qu'avec du *beurre*. Cette mode ne s'eſt pas encore introduite en France, & il faut eſpérer que la rareté du *beurre*, au moins dans la plus grande partie de ce Royaume, empêchera qu'elle ne prenne faveur. Mais le *miel* y eſt aſſez commun, pour qu'on ſuive le conſeil de M. BUCHAN. Il eſt certain que le *miel*, qui eſt un *aliment* naturel & agréable, eſt infiniment plus ſain pour une perſonne quelconque, à plus forte raiſon pour un enfant, que le beurre, le fromage, les confitures, &c., qu'on lui donne avec ſon pain, à déjeûner, à goûter, &c.

» tenir exactement aux mêmes ? C'eſt la derniere » queſtion qu'on peut propoſer ſur le *régime* de » cet âge, & ſur laquelle je ne crains pas de ré- » pondre que la variété eſt de beaucoup préférable » à l'uniformité.

» L'enfant, accoutumé à une vie uniforme, » quelque ſalutaire qu'elle ſoit, a néceſſairement » l'*eſtomac* apprivoiſé à ſon impreſſion. Les *or-* » *ganes* ſont alors pareſſeux à digérer, parce qu'ils » ne ſont pas aiguillonnés par une ſenſation vive » & inſolite : la *bile* doit ſe ſéparer en moindre » quantité : tout languit, & tous les maux de » l'inaction peuvent à peine être corrigés par » l'*exercice*.

» D'ailleurs ce genre de vie impraticable, ſi » ce n'eſt dans les premieres années, affoiblit le » *ton* des *fibres* de l'*eſtomac*, & le rend incapable » de la moindre eſpece de changement. La va- » riété, au contraire, dans les choſes ſaines, l'a- » nime à la *digeſtion*, lui donne le plaiſir du cha- » touillement, & éveille l'appétit. Cette diffé- » rence dans les principes des liqueurs, admiſes » dans la *maſſe du ſang*, ne permet pas aux mau- » vaiſes qualités de s'y introduire, d'y prendre » racine ; & de plus fait acquérir l'habitude de » pouvoir ſe nourrir impunément de ce que la » Nature nous offre ». *Eſſai ſur l'uſage des ali-* *ments*, Tome. II, pag. 194.)

§ V.

De l'Exercice des Enfants.

Importance de l'exercice pour la ſanté des enfants.

Le défaut d'un *exercice* convenable, eſt, de toutes les cauſes, qui concourent à abréger les jours des enfants & à leur rendre la vie languiſ- ſante, celle qui y a le plus de part. C'eſt en vain

qu'ils auront reçu une bonne *conſtitution* de leurs parents ; qu'on leur donnera de bons *aliments*, & qu'on leur fera porter des habits aiſés, ſi l'*exercice* eſt négligé. Un *exercice* ſuffiſant peut ſuppléer à pluſieurs erreurs commiſes dans le *nourriſſage* ; mais rien ne peut ſuppléer au défaut d'*exercice* : il eſt de toute néceſſité pour la ſanté de l'enfant ; pour ſon accroiſſement & pour l'acquiſition de ſes forces.

Le deſir de l'*exercice* ſemble être né avec nous. Si l'on ſatisfait à cette intention de la Nature, on peut prévenir un grand nombre de Maladies ; mais tant que l'indolence ou les occupations ſédentaires empêcheront les deux tiers des hommes de ſe livrer à un *exercice* convenable, ou à le permettre à leurs enfants, on ne peut attendre que des Maladies ou de mauvaiſes conformations pour leurs deſcendants. La *noueure*, la *chartre* ou le *rachitis*, Maladie ſi funeſte aux enfants, n'eſt connue, en Angleterre, que depuis que les Manufactures s'y ſont établies, & que le peuple, entraîné par l'appas du gain, a abandonné les campagnes, pour ſe livrer à des occupations ſédentaires dans les grandes Villes (14). Auſſi cette

La chartre ou noueure eſt la ſuite du défaut d'exercice.

(14) C'eſt vers le milieu du ſeizieme ſiecle, que la *noueure*, ou le *rachitis*, ou la *chartre*, ſe manifeſta en Angleterre. Cette Maladie paſſa bientôt en Allemagne, delà en France, & enſuite dans la plus grande partie de l'Europe. Les enfants ne l'apportent point en naiſſant ; elle ne ſe montre guere avant qu'ils ſoient parvenus au ſixieme mois. Quand ils en ſont préſervés juſqu'à l'âge de deux ou trois ans accomplis, dit BOERRHAAVE, ils n'en ſont preſque jamais attaqués dans la ſuite.

Si la *noueure* n'a pas toujours exiſté, il n'en faut donc pas accuſer le climat : c'eſt donc dans la maniere d'élever les enfants, qu'il faut en chercher la cauſe ; & cette cauſe

Maladie ſe rencontre-t-elle ſur-tout chez les enfants du peuple. Non-ſeulement elle les rend contrefaits, mais encore elle en fait périr un grand nombre.

Inclination des enfants pour l'exercice.

Les jeunes animaux nous démontrent de quelle utilité eſt l'*exercice* pour les enfants. A peine un animal ſent-il ſes forces, qu'on le voit ſans ceſſe en mouvement ; & il y en a qui, n'étant pas même néceſſités de ſe mouvoir pour aller chercher leur nourriture, ne peuvent être retenus en repos, à moins qu'on ne leur oppoſe de la force. C'eſt ce que nous prouvent tous les jours les veaux, les agneaux & pluſieurs autres jeunes animaux : car ſi on leur ôte la liberté de bondir ou de prendre tout autre *exercice*, ils meurent bientôt, ou ils tombent malades. Les enfants ont abſolument la même inclination pour l'*exercice* ; mais, comme ils ne ſont point en état de le prendre eux-mêmes, il eſt du devoir des parents & des Nourrices de les aider.

Maniere d'exercer les enfants.

Il y a pluſieurs moyens de faire prendre aux enfants de l'*exercice*. La meilleure maniere, quand ils ſont très-petits, eſt de les promener ſur les bras des Nourrices. Cela fournit à la Nourrice l'occaſion de leur parler, de leur procurer ce qui peut les égayer & leur plaire. Cette façon convient infiniment davantage que celle de les laiſſer ſolitaires dans un *charriot*, ou de les abandonner aux ſoins de ceux qui ne ſont pas capables d'en avoir d'eux-mêmes. Rien de plus imprudent que

---

eſt, ou le *maillot*, ou les *corps de baleine*, ou la privation de l'*exercice*, ou l'*exercice* mal adminiſtré. Nous renvoyons au paragraphe qui traite de cette Maladie, Tome IV, Chap. LI, § XII, pour connoître les *ſymptômes* qui l'accompagnent, & les moyens de la guérir.

de laiſſer les enfants entre les mains d'autres enfants. Cette conduite a été funeſte à un grand nombre, & d'autres en ont été les victimes toute leur vie.

Maniere de les porter ſur les bras.

(Il faut avoir ſoin d'ordonner aux Nourrices, ou à celles qui portent les enfants, de les changer ſouvent de bras, afin de ne pas habituer les enfants à ſe pencher plutôt d'un côté que de l'autre; car cela pourroit cauſer, par la ſuite, un vice de conformation dans les *vertebres* & dans tout le côté qui eſt ainſi penché. Il faut encore que l'enfant ſoit aſſis commodément ſur le bras de la Nourrice: il faudroit qu'il y fût, autant qu'il eſt poſſible, comme ſur une chaiſe, pour que ſes cuiſſes fuſſent également appuyées, & que ſes pieds, qui ſont pendants, fuſſent à une égale hauteur. Ce n'eſt pas ce qui arrive ordinairement: l'enfant n'a qu'une feſſe ſur le bras de la Nourrice, l'autre ne porte pas, de ſorte que la cuiſſe & la jambe de ce dernier côté, étant abandonnées, prennent une mauvaiſe tournure, comme il n'eſt que trop évident, par le pied qui ſe trouve, en général, tourné en-dedans.

Un autre défaut des Nourrices, eſt de trop rapprocher de leur poitrine le bras qui porte l'enfant. Si cet enfant eſt mal aſſis, comme il n'arrive que trop ſouvent, le genou de la cuiſſe, qui ne porte pas ſur le bras de la Nourrice, ſe trouve preſſé & gêné par la poitrine de cette femme: la cuiſſe de ce côté deſcend davantage, & contracte une poſition encore plus contraire.

Pour éviter ces inconvéniens, je conſeille de porter l'enfant ſur le bras, de maniere qu'il ait le dos appuyé ſur la poitrine de la Nourrice, qui lui ſert comme d'un doſſier: cette méthode

l'empêche de ſe courber en devant, parce que l'enfant trouvant un appui en arriere, n'en cherche point ailleurs. Ces petits détails, pouvons-nous dire avec M. Balleſxerd, peuvent paroître puériles, mais il faut bien ſe perſuader qu'il n'y a rien d'indifférent dans la méthode d'élever les petits enfants.)

Dès qu'un enfant commence à marcher, la méthode la plus ſûre & la meilleure, eſt de les promener en les tenant par la main.

Quand il faut apprendre à marcher aux enfants.

(Il ne faut pas ſe hâter de faire marcher les enfants : il faut attendre que les hanches, les cuiſſes & les jambes, qui doivent ſoutenir tout le poids du corps, ſoient aſſez fortes pour ne pas les mettre dans le cas de marcher en dandinant. En général, ce n'eſt que vers le neuvieme mois au plutôt, qu'on doit leur apprendre à marcher. Il n'y auroit même pas de mal d'attendre qu'ils fuſſent ſevrés : leurs jambes ſont alors aſſez fortes pour qu'on n'ait pas à craindre qu'ils reſtent foibles toute leur vie, ou qu'ils acquierent une difformité dans les *vertebres lombaires*.

Tout ceci ne peut regarder que les enfants qui ont été emmaillotés & nourris par des femmes mercenaires. Un enfant élevé par ſa propre mere, & ſans avoir été emmailloté, n'expoſe pas à toutes ces appréhenſions. Ses bras & ſes jambes, toujours libres & gigotant à leur aiſe, ont, en très-peu de temps, acquis la force néceſſaire pour porter ſon petit corps. Un ami m'a rapporté qu'il a vu, chez une de ſes parentes, un enfant de quatre mois ſe rouler ſur le tapis de l'appartement, & chercher à s'aider de ſes petites mains, de ſes petits pieds. A ſix mois, cet enfant marchoit ſeul. La mere & les gens qui le

Nouvelle maniere toute naturelle de leur apprendre à marcher.

ſervoient, n'ont jamais ſu ce que c'étoit que d'apprendre à marcher. Cet enfant à deux ans paroiſſoit en avoir quatre, pour la force & la grandeur. Une jeune Dame, ayant rappellé de la campagne ſon fils, âgé d'un an & demi, qui étoit malade depuis pluſieurs mois, & qui ne marchoit pas encore, n'employa pas d'autres moyens. Elle le laiſſa eſſayer ſes forces ſur un tapis : en très-peu de temps il marcha ſeul, & aujourd'hui qu'il a deux ans & demi, il fait des courſes très-longues ſans paroître fatigué.

Depuis la publication de cet ouvrage, j'ai vu avec grand plaiſir, pluſieurs femmes ſuivre cette méthode, & j'ai toujours obſervé que les enfants marchoient ſeuls au moment où l'on s'y attendoit le moins; auſſi dès qu'ils en ſont là, ils ſont fermes ſur leurs jambes au point de ne jamais chanceller : c'eſt qu'au moyen de l'exercice du tapis, ils ont continuellement eſſayé leurs forces, & qu'ils ne ſe ſont riſqués ſur leurs pieds, que quand ils ont été aſſurés qu'ils étoient capables de les ſoutenir. Au reſte, quelques-uns de ces enfants ont marché ſeuls à huit, dix mois; tandis que d'autres ne l'ont fait qu'à douze & quinze mois, & il m'a paru que ce n'étoit pas toujours les plus forts qui marchoient les premiers. Il ſembleroit que l'adreſſe y a plus de part qu'on ne ſeroit porté à le croire dans cet âge. Quoi qu'il en ſoit, cette pratique, toute naturelle, & qui n'eſt ſujette à aucun danger, peut ſauver tous les inconvénients qui réſultent de la maniere gauche, dont on s'y prend ordinairement pour leur apprendre à marcher; prévient l'embarras dans lequel on ſe trouve quand il s'agit de fixer le moment où il faut leur faire commencer cet *exercice* indiſpenſable, & nous paroît un moyen de guériſon dans les cas de foibleſſe.)

L'uſage commun de les ſoutenir par des liſieres, attachées derriere le dos, eſt ſuſceptible des plus grands inconvénients. Cela fait qu'ils penchent leurs corps en-devant, & qu'ils deviennent voûtés : la *poitrine* devient le centre vers lequel peſe tout le poids du corps de l'enfant, la *reſpiration* eſt gênée, la *poitrine* rentre en-dedans, & les *inteſtins* ſont comprimés : delà les mauvaiſes *digeſtions*, les Maladies du *poumon* & une infinité d'autres. Dangers des liſieres.

On dit tous les jours que ſi on laiſſoit un enfant trop long-temps ſur ſes pieds, ſes jambes deviendroient torſes. Cette aſſertion eſt abſolument contraire à la vérité. Les membres n'acquierent de forces qu'en proportion de l'*exercice* qu'on leur fait faire. Il eſt vrai que chacun des membres d'un enfant eſt foible ; mais ils ſont toujours dans la proportion du corps ; &, ſi l'on ſait conduire les enfants, ils ſeront bientôt en état de ſe tenir en équilibre. Voit-on jamais les autres animaux devenir noués, pour s'être ſervis de leurs pieds trop tôt ? Sans doute que ſi on n'a permis à un enfant, de ne faire uſage de ſes jambes, que long temps après ſa naiſſance, & qu'enſuite on l'abandonne tout-à-coup au poids de ſon corps, dans ce cas il ſera dans l'impoſſibilité de ſe ſoutenir, & on riſqueroit, en exigeant de lui qu'il marchât. Mais cela ne vient que de ce qu'ils ne ſont point accoutumés, dès le commencement, à ſe ſervir de leurs pieds.

Les pauvres croient beaucoup gagner de laiſſer leurs enfants couchés ou aſſis, tandis qu'ils travaillent ; mais ils ſe trompent groſſiérement. En négligeant d'exercer leurs enfants, ils ſont obligés de les garder un temps conſidérable avant qu'ils ſoient en état de gagner leur vie ; & ils dépen-

ſent plus en *médicaments*, que les ſoins qu'ils auroient employés auprès d'eux, ne leur auroient fait de tort.

L'éducation des enfants eſt l'occupation la plus utile, la plus profitable à laquelle puiſſent ſe livrer les femmes, mêmes les pauvres. Mais, hélas! il n'eſt pas toujours au pouvoir de ces dernieres de le faire. L'indigence les oblige ſouvent de quitter ces petits malheureux, pour ſe procurer de quoi les nourrir. Alors il eſt de l'intérêt & du devoir du Gouvernement de les aſſiſter. L'Etat gagneroit dix mille fois davantage, en mettant les pauvres en état d'élever eux-mêmes leurs enfants, qu'en entretenant tant d'Hôpitaux, qui ne peuvent jamais être fondés à cette intention.

Si les pauvres devenoient riches, en proportion des enfants vivants qu'ils ont, nous ne verrions mourir qu'un très-petit nombre de ces derniers. Une récompenſe modique, donnée annuellement à chaque pauvre famille, qui, au bout de l'année, auroit un nouvel enfant vivant, ſauveroit plus d'enfants, que ſi tout le revenu de la couronne étoit employé à fonder des Hôpitaux pour le même objet. Cela porteroit le pauvre à regarder une nombreuſe famille comme un bonheur, au lieu que la plupart la regardent comme le plus grand des malheurs; & bien loin qu'ils deſirent que leurs enfants vivent, la pauvreté altere tellement la ſenſibilité naturelle, qu'ils vont ſouvent juſqu'à ſouhaiter qu'ils meurent.

Néceſſité de l'exercice, démontrée d'après la ſtructure du corps humain.

Quiconque fera attention à la ſtructure du corps humain, ſera bientôt convaincu de la néceſſité de faire prendre de l'*exercice* aux enfants, pour entretenir leur ſanté. Le corps eſt compoſé d'un nombre infini de *vaiſſeaux*, dans leſquels les

fluides ne peuvent circuler ſans l'action, ſans la preſſion des *muſcles ;* &, ſi les *fluides* demeurent ſans circuler, il s'enſuit des *obſtructions :* bientôt les humeurs ſe vicient & occaſionnent des Maladies. La Nature a muni les *vaiſſeaux*, qui rapportent le *ſang* & la *lymphe*, de nombreuſes *valvules*, pour que l'action des *muſcles* pût aider à en expulſer le *fluide ;* mais, ſans cette action, cette invention admirable reſte ſans effet. Cette cauſe finale de l'économie du corps humain, prouve, juſqu'à la démonſtration, la néceſſité de l'*exercice* pour la conſervation de la ſanté (15).

---

(15) Les *Anatomiſtes* donnent le nom de *vaiſſeaux* à toutes les parties de l'animal, qui contiennent un *fluide*, & ils nomment *fluides* toutes les liqueurs du corps humain : tels ſont le *ſang*, la *lymphe*, le *fluide nerveux*, &c. Ces liqueurs ayant différents noms, les *vaiſſeaux* qui les contiennent, ont auſſi des noms différents. C'eſt ainſi que ceux, dans leſquels circulent le *ſang*, s'appellent, en général, *vaiſſeaux ſanguins :* ceux qui portent la *lymphe*, ſe nomment *conduits lymphatiques*, & ceux qui charrient le *fluide nerveux*, ſont titrés du nom de *nerfs*. Ce qu'on entend par vaiſſeaux.

Les *vaiſſeaux ſanguins* ſont diviſés en *arteres* & en *veines*. Les *arteres* portent le *ſang* du *cœur* dans toutes les parties du corps. Les *veines* reçoivent le *ſang* de toutes les parties du corps, & le rapportent au *cœur*. Les *arteres* & les *veines* ſe ramifient à l'infini, de maniere que leurs dernieres ramifications ne ſont plus que des *vaiſſeaux capillaires* inſenſibles. Ce qu'on entend par veine & artere.

Les *arteres* partent du *cœur*, pour ſe répandre dans toutes les extrêmités : les *veines*, au contraire, prennent naiſſance dans les extrêmités, pour aller gagner le *cœur*.

Le *cœur*, dont l'uſage eſt de recevoir le *ſang* des *veines*, & de le tranſmettre aux *arteres*, eſt conſtruit de maniere qu'il ne peut exécuter ces deux actions, ſans éprouver une *dilatation* & une *contraction*, d'où naît le mouvement, que le vulgaire appelle *battement de cœur*, comme nous l'avons fait voir ci-deſſus, note 8 de ce Chapitre.

Les *arteres*, qui peuvent être regardées comme une pro-

Toutes les parties de l'*économie animale* peuvent fournir des raiſons auſſi fortes pour prouver la néceſſité de l'*exercice*. Sans l'*exercice*, ni la *circulation du ſang*, ni les *ſécrétions*, ne peuvent être parfaites. Sans l'*exercice*, les humeurs ne peuvent être préparées convenablement, & les *ſolides* acquérir, ni de la fermeté, ni de la force. L'action du *cœur ;* le mouvement des *poumons ;* toutes les *fonctions vitales*, ſont ſinguliérement aidées par l'*exercice*.

Mais, pour mieux connoître la maniere dont

---

longation du *cœur ;* qui ont des *membranes* fortes & ſuſceptibles de *contraction ;* qui reçoivent le *ſang* par jet & par ſecouſſe, ne peuvent pouſſer le *ſang* vers leurs extrêmités, ſans exécuter le même mouvement que le *cœur :* delà la *pulſation des arteres* très-ſenſible ſur-tout dans celles qui ſont ſuperficielles, comme ſont celles des bras, des tempes, de la gorge, &c, que les Médecins touchent ordinairement, quand ils veulent tâter le *pouls*.

Ce que c'eſt que le pouls.

Mais les *veines*, qui ont leur origine très-éloignée du *cœur ;* qui ſont compoſées de membranes plus minces, dont par conſéquent la ſtructure eſt plus foible ; qui ne ſont pas ſenſiblement ſuſceptibles de *contraction ;* qui ne reçoivent le *ſang* qu'au ſortir des dernieres diviſions *artérielles*, ne ſeroient jamais capables de reporter le *ſang* au *cœur*, ſi elles n'étoient munies, ſur-tout dans les bras, dans les cuiſſes, dans les jambes, &c., de *valvules*, c'eſt-à-dire, de petites *membranes* placées horiſontalement dans l'intérieur des *veines*, & multipliées plus ou moins, ſelon la direction des parties dans leſquelles elles ſe trouvent. Ces petites *membranes* font l'office de digues ou de ſoupapes. Elles retiennent le *ſang* à meſure qu'il entre dans les *veines*, de maniere qu'elles l'empêchent de retomber vers le lieu d'où il vient. Mais il y ſéjourneroit très-long-temps, ou n'auroit qu'une marche très-lente, proportionnée à l'action des *veines*, qui eſt très-foible, ſi le jeu des *muſcles* ne ſuppléoit à cette action. On voit donc combien M. BUCHAN eſt fondé à conclure la néceſſité de l'*exercice*, d'après la ſtructure des *veines*.

Ce que c'eſt que les valvules.

ces effets ſont produits, il faudroit développer davantage l'économie du corps humain, & entrer dans des détails, inutiles à ceux pour leſquels cet Ouvrage eſt écrit : nous ajouterons ſeulement que quand l'*exercice* eſt négligé, aucune des *fonctions animales* ne peut s'exécuter parfaitement, & que, dans ce cas, la *conſtitution* doit dépérir.

Quel doit être le premier objet de l'éducation des enfants.

Une bonne *conſtitution* eſt, ſans contredit, le premier objet de l'éducation des enfants. C'eſt par elle que les hommes ſont utiles & heureux. Les parents, qui la négligent, manquent à leurs devoirs non-ſeulement envers leurs enfants, mais encore envers la ſociété.

Inconvéniens d'appliquer les enfants trop tôt à l'étude.

Une erreur, commune à preſque tous les peres & meres, & qui détériore la *conſtitution* de leurs enfants, c'eſt de les envoyer trop jeunes aux Ecoles (16). On ne le fait, le plus ſouvent, que pour s'en débarraſſer. Quand un enfant eſt à l'Ecole, on n'a plus à veiller ſur lui. C'eſt le Maître qui fait l'office de Sevreuſe. Le pauvre enfant reſte fixé ſur un ſiege, ſix ou huit heures chaque jour, tandis qu'il devroit employer ce temps à l'*exercice* & aux amuſements. Reſter ainſi en repos pendant un ſi long temps, ne peut manquer de produire les plus mauvais effets ſur le corps : l'eſprit lui-même en eſt affecté. L'application prématurée affoiblit les facultés de l'eſprit, & ſouvent

(16) On donne, en Angleterre, le nom d'Ecoles à toutes les Maiſons d'éducation, où l'on enſeigne les Langues & les Humanités. Celui de Collége eſt réſervé aux Maiſons ſeulement où l'on apprend la Philoſophie, les Sciences, &c. Sous le nom d'Ecoles, on doit donc comprendre nos Maiſons d'inſtruction, nos Penſions, nos Colléges, &c.

lui inſpire une averſion pour l'étude, qu'il conſerve toute la vie.

Mais, ſuppoſé que le but d'inſtruire les enfants, ſoit celui pour lequel on les envoie aux Ecoles, il ne doit jamais être rempli aux dépens de leur ſanté. Nos ancêtres, qui rarement y envoyoient leurs enfants, n'étoient pas moins inſtruits que nous : pour nous, nous nous imaginons que leur éducation ſeroit abſolument manquée, ſi nous ne les envoyions aux Ecoles au ſortir des bras de leurs Nourrices. Etonnons-nous, après cela, que les enfants qui, ſemblables à de jeunes plantes, ſont élevés, pour ainſi dire, ſur couche, deviennent ſi rarement des ſavants & des hommes.

(« L'intention de la Nature eſt que le corps ſe » fortifie avant que l'eſprit s'exerce. Les enfants » ſont toujours en mouvement : le repos & la » réflexion ſont l'averſion de leur âge : une vie » appliquée & ſédentaire les empêche de croître » & de profiter : leur eſprit, ni leur corps ne » peuvent ſupporter la contrainte. Sans ceſſe en- » fermés dans une chambre avec des Livres, ils » perdent toute leur vigueur : ils deviennent dé- » licats, foibles, mal-ſains ; plutôt hébétés que » raiſonnables, & l'ame ſe ſent toute la vie du » dépériſſement du corps ». Ce ſentiment de *Jean-Jacques* ROUSSEAU, eſt confirmé par l'expérience. VAN-SWIETEN dit avoir vu des enfants qui donnoient les plus belles eſpérances, non-ſeulement devenir ſtupides pour toute leur vie, par la conduite abſurde de leurs Maîtres, mais encore tomber dans une *épilepſie* incurable. BOERRAAVE & DE HALLER avoient démontré combien l'inſtruction précipitée étoit nuiſible aux enfants).

Dangers de raſſembler

Non-ſeulement il eſt dangereux de confiner un enfant

enfant dans les Ecoles publiques : mais encore le nombre d'enfants qu'on y raſſemble, devient nuiſible à chacun d'eux. Des enfants renfermés en foule dans une ſalle, en ſont plus ou moins incommodés. Leur haleine infecte l'*air* qui les entoure; & ſi quelqu'un d'eux a une Maladie, les autres en ſont bientôt attaqués. On ſait qu'un ſeul enfant a ſouvent communiqué, à tous ſes petits camarades, quelque nombreux qu'ils aient été, le *flux de ſang*, la *coqueluche*, la *gale* & d'autres Maladies.

beaucoup d'enfants dans un même lieu.

Cependant ſi l'uſage doit prévaloir, & que les enfants ſoient toujours envoyés aux Ecoles, nous recommandons aux Maîtres de reſpecter les intérêts de la ſociété : de ne pas ſouffrir que les enfants reſtent enfermés trop long-temps de ſuite : de leur permettre, au contraire, de courir & de ſe livrer au plaiſir de la récréation, afin de favoriſer leur accroiſſement, & de fortifier leur *conſtitution*. Que les Ecoliers, au lieu d'être corrigés, pour s'être abſentés pendant une heure; pour s'être allé promener; pour avoir monté à cheval; pour avoir nagé, ou pour avoir pris tout autre amuſement ſemblable, ſoient donc encouragés à employer leur temps à des *exercices* auſſi utiles & auſſi ſalutaires, il n'en pourra réſulter que d'excellents effets.

Ce que doivent faire les Maîtres à l'égard des enfants.

(Il ſeroit bien à deſirer que les peres & meres inſtruiſiſſent eux-mêmes leurs enfants : mais ce deſir eſt malheureuſement dans la claſſe de ceux qui ne ſeront jamais ſatisfaits. Les travaux, les affaires, les occupations de la vie, le goût des plaiſirs, l'indolence, ſont autant d'obſtacles qui s'oppoſeront toujours à ce que les hommes emploient, auprès de leurs enfants, des moments qu'ils regarderoient comme ſacrifiés à leurs intérêts. Que peut-on avoir au monde de plus cher, de plus

Importance de l'éducation paternelle.

précieux que ſes enfants? Un enfant eſt un dépôt ſacré que le ciel nous confie, & que nous devons rendre un jour à la ſociété, orné des qualités qui doivent le rendre utile à ſes ſemblables.

J'entends déja quelques-uns de ces peres & meres s'écrier & me dire : Quand ceſſerez-vous d'exiger de nous? Nous avons nourri notre enfant; nous lui avons appris à faire uſage de ſes pieds, de ſes mains; nous avons fait nos efforts pour lui donner une bonne *conſtitution*, & vous voulez qu'actuellement nous devenions ſes Maîtres d'Ecoles? Oui : vous n'avez juſqu'ici rempli que la moitié de vos devoirs. Vos talents ſont une portion de l'héritage de vos enfants : ce ſont ces talents qui leur apprendront à faire uſage des richeſſes que vous leur laiſſerez. Il n'y a pas toujours eu des Maîtres d'éducation, comme on vient de le faire remarquer, & cependant nos ancêtres, auſſi inſtruits que nous, valoient mieux, à tous égards. C'étoient nos ancêtres qui inſtruiſoient eux-mêmes leurs enfants, & ils en faiſoient des hommes : pour nous, nous nous hâtons de les envoyer dans des Penſions, dans des Colléges, & nous n'en retirons le plus ſouvent que des valétudinaires, des ſots, ou des libertins. Ces faits ne devroient-ils point décider pour jamais la queſtion, ſi l'éducation particuliere eſt préférable à celle qui eſt publique?

Il n'y a perſonne qui ne puiſſe garder ſes enfants chez ſoi juſqu'à l'âge de huit ou dix ans, temps à peu près où leurs facultés ſe développent, & font appercevoir un penchant pour une ſcience ou pour un état quelconque. Depuis l'inſtant où ils commencent à balbutier, juſqu'à cet âge, il n'y a perſonne qui ne ſoit en état de les préparer à pouvoir un jour ſuivre leur inclination. On conçoit

bien que je ne parle pas à ceux qui n'ont aucune teinture des premiers éléments, de ce qu'on appelle éducation. Cette classe d'hommes, qui est sans doute la plus nombreuse, se destine à des occupations, & vit dans un éloignement du monde, qui la mettent au-dessus de toutes ces entraves, & elle n'en est que plus heureuse. Je ne puis parler qu'à ceux qui savent au moins lire, & je soutiens qu'ils peuvent apprendre à leurs enfants ce qu'ils savent. En les retenant dans la maison paternelle, outre qu'ils leur éviteront tous les inconvénients mentionnés ci-dessus, c'est que leur tendresse les empêchera de les contraindre en les instruisant; ils sauront ne leur en faire qu'un amusement. Les dispositions des enfants, leurs talents n'y perdront jamais rien, & la santé ne pourra que gagner à ce louable artifice.

Quant à ceux dont la profession & le rang ont exigé des connoissances supérieures, il faut qu'ils sacrifient tous les jours quelques moments à l'éducation de leurs enfants. Une heure ou deux de leçons, à différentes repriſes, données par un pere, leur profiteront davantage que mille données par un Maître qui ne suit qu'une aveugle routine, & qui n'a souvent d'autre qualité que d'être un pédant sévere & orgueilleux.

Mais sur-tout évitez que vos enfants ne s'ennuient dans leurs occupations, & ne se passionnent dans leurs amusements, comme il arrive toujours dans les éducations vulgaires, où l'on met, dit le sage Fénélon, tout l'ennui d'un côté, & tout le plaisir de l'autre. Faites en sorte que les *exercices* du corps & de l'esprit se servent mutuellement de récréations les uns aux autres, non pas à des heures fixes, comme on est obligé de faire dans les Colléges, mais plutôt lorsque l'esprit se dirige vers l'un ou l'autre objet.

En conſéquence, dans l'éducation de vos enfants, que la raiſon ſoit ſeule votre guide. Gardez-vous d'imiter ces Maîtres qui, dans l'éducation publique ou particuliere, forcent les enfants à ſe remplir la tête de mots, ſous les peines les plus rigoureuſes. Qu'en réſulte-t-il ? Ces enfants deviennent lourds, bouchés, indolents : ils tombent dans de fréquents étourdiſſements : ils oublient très-facilement, parce qu'au lieu de leur cultiver la raiſon, on ne fait que fatiguer & affoiblir la mémoire par ces *exercices* forcés. N'imitez pas non plus ces peres & meres, qui ſont dans l'uſage de faire apprendre par cœur des fables à leurs enfants, auſſi-tôt qu'ils ſavent prononcer, & qui ſe plaiſent à les leur faire réciter toutes les fois qu'il leur vient des viſites ; ce qui arrive ſouvent pluſieurs fois par jour. Cet uſage eſt on ne peut pas plus pernicieux : l'enfant s'épuiſe pour retenir ces fables ; il s'épuiſe à les réciter, parce que la crainte de manquer lui fait précipiter ſon récit quelquefois au point de perdre haleine. Qu'aura-t-on fait par ce bel *exercice ?* On aura travaillé, dit M. BALLESXERD, à rendre ſon enfant *aſthmatique* ou *pulmonique*, en ennuyant tout le monde).

Utilité de l'exercice militaire pour les garçons.

Ce ſeroit rendre un grand ſervice aux garçons, que de leur apprendre, à un âge convenable, l'*exercice* militaire : il les fortifieroit ſinguliérement : il leur inſpireroit du courage ; & lorſque leur pays les appelleroit à ſon ſecours, il les trouveroit en état de le défendre, ſans être obligé de faire exprès un cours ennuyeux & fatigant d'exercice, dans un temps où ils ſont moins capables d'exécuter de nouveaux mouvements, de prendre de nouvelles poſtures, &c. (*d*).

(*d*) Je vois, avec plaiſir, que les Maîtres d'Académies

Une éducation efféminée viendra infailliblement à bout de détériorer la meilleure *conſtitution* naturelle ; & ſi les garçons ſont élevés d'une maniere encore plus délicate que ne doivent l'être les filles, on n'en fera jamais des hommes.

Combien eſt nuiſible l'éducation vulgaire des filles.

La maniere, dont on éleve ordinairement les filles, n'eſt pas moins nuiſible à leur ſanté. On veut, dans le monde, qu'une Demoiſelle ſoit à l'ouvrage avant que d'être habillée ; & on l'oblige à croire, qu'exceller à manier l'aiguille, eſt la ſeule choſe qui puiſſe lui mériter de la conſidération. Il eſt inutile d'inſiſter ſur les conſéquences dangereuſes qu'entraîne l'obligation où ſont les filles de reſter aſſiſes trop long-temps. Ces conſéquences ne ſont que trop bien connues, & les filles n'en ſont que trop ſouvent les victimes à un certain temps de la vie. Mais, ſuppoſé qu'il ne faille pas faire attention aux périodes *critiques*, les filles qui ne font point d'*exercice*, doivent s'attendre aux plus grands dangers, quand elles deviendront meres. Une femme, qui, de tout temps, a été accoutumée à une vie ſédentaire, court, en général, les plus grands riſques dans l'enfantement ; au lieu que celle qui a fait uſage des plaiſirs de la *danſe* & des autres amuſements, mettra ſes enfants au monde avec facilité.

Dangers qui en ſont les ſuites.

Il ſeroit difficile de trouver une fille qui, pouvant ſe vanter de ſes premiers ouvrages à l'aiguille, puiſſe ſe vanter auſſi de jouir d'une bonne *conſtitution*. Toujours reſter enfermée & confinée

---

commencent à mettre ce conſeil en pratique. Ils font apprendre, à leurs Eleves, l'*exercice militaire*, par un Bas-Officier bien dreſſé. Outre la ſanté & la vigueur, que cet *exercice* procure aux jeunes gens, ils en retirent encore beaucoup d'autres avantages.

dans des appartements, occaſionne ordinairement de mauvaiſes *digeſtions*, des maux de tête; la *toux*, la *conſomption* & la mauvaiſe conformation du corps. On ne doit point être étonné de cette derniere incommodité, ſi l'on conſidere la poſture gênante, qu'il faut que les filles prennent, dans la plupart de leurs ouvrages à l'aiguille, & ſi l'on fait attention à la délicateſſe & à la flexibilité de leur corps, dans les premiers temps de leur vie.

Quelle devroit être l'éducation des filles.

Si, au lieu d'élever leurs filles à exceller dans des frivolités & dans des bagatelles, les meres les inſtruiſoient à ne s'occuper que d'ouvrages utiles, & ne leur apprenoient que les devoirs du ménage : ſi elles leur accordoient un temps ſuffiſant pour ſortir & ſe promener en plein *air*, elles en feroient des femmes qui jouiroient d'une bien meilleure ſanté, & qui ſeroient beaucoup plus utiles à la ſociété. Ce n'eſt pas que je condamne les occupations de pur agrément; mais je voudrois qu'on ne les conſidérât que comme ſecondaires; comme devant toujours être négligées, quand elles ſont capables d'altérer la ſanté.

(En tout ce qui ne tient pas au ſexe, la femme eſt homme. En tout ce qui tient au ſexe, la femme & l'homme ont par-tout des rapports, par-tout des différences. Ce ſont ces rapports & ces différences qui doivent nous guider dans l'éducation des filles. Ce n'eſt pas que les femmes doivent être fortes & robuſtes comme les hommes; mais il faut que les femmes ſoient fortes & robuſtes pour les hommes, pour que les hommes, qui naîtront d'elles, le ſoient auſſi. C'eſt en vain qu'elles recevront dans leur ſein un germe, doué de toutes les qualités néceſſaires

pour former un homme vigoureux, ſi leurs *organes* ſont trop foibles, & ſi leurs humeurs ſont ſans conſiſtance.

Par l'extrême foibleſſe des femmes, commence celle des hommes. Il faut donc que les petites filles, au lieu d'être nourries trop délicatement; au lieu d'être toujours flattées ou réprimandées; au lieu d'être toujours tenues aſſiſes, ſous les yeux de la mere, dans une chambre bien cloſe; n'oſant à peine ſe lever, ni marcher, ni parler, ni ſouffler; n'ayant pas un moment de liberté, pour jouer, ſauter, & ſe livrer à la pétulance naturelle à leur âge, ſoient, au contraire, habituées à une nourriture plus ſubſtantielle, même plus groſſiere. Il faut qu'elles puiſſent courir, jouer, ſauter, danſer en plein *air*. Il faut que leurs vêtements ſoient aiſés, & qu'ils ne les gênent point.

Il faut que leurs membres & leurs corps ſoient abſolument libres, afin qu'elles acquierent les belles formes & les belles proportions que nous admirons dans les ſtatues antiques, qui ſervent de modele à l'Art, depuis que la Nature défigurée a ceſſé de lui en fournir parmi nous. Loin donc de nos filles ces ligatures, ces *corps de baleine*, toutes ces entraves gothiques, que ne connoiſſoient point les femmes de l'ancienne Grece, & qui contrefont plutôt la taille qu'ils ne la marquent. J. J. Rousseau).

Inconvéniens de mettre les enfants au travail de trop bonne heure.

Le peuple regarde généralement comme un avantage eſſentiel, que les enfants ſachent gagner leur vie de bonne heure. Cette opinion eſt ſans doute eſtimable, pourvu que le travail ne s'oppoſe point à leur ſanté & à leur accroiſſement; mais dès que l'un & l'autre en ſouffrent, la ſociété, au lieu d'y gagner, y perd réellement,

Il n'y a qu'un petit nombre d'occupations, excepté celles qui ſont ſédentaires, qui puiſſent faire gagner la vie à un enfant, & s'il s'y applique trop tôt, ſa *conſtitution* s'en trouvera affectée. C'eſt ainſi qu'en forçant les enfants à vivre du gain de leur travail, dès leurs premières années, nous en perdons les deux tiers : ou s'ils ſurvivent à leurs fatigues, nous nous oppoſons à ce qu'ils deviennent par la ſuite auſſi utiles qu'ils auroient pu l'être.

Pour ſe convaincre de la vérité de ce que j'avance, qu'on jette les yeux ſur les grandes Villes commerçantes, on y verra la race des ouvriers dégénérée : on les verra foibles & maladifs, allant rarement au-delà de la moitié de l'âge des autres hommes; ou s'ils vont plus loin, ils ne ſont plus capables d'occupations utiles : ils deviennent à charge à la ſociété. Les Arts & les Manufactures, qui réellement multiplient les richeſſes d'un Etat, ſont donc abſolument nuiſibles à la ſanté de ſes habitans.

(Cette vérité ſe manifeſte également dans les atteliers & les boutiques des particuliers. Il n'y a perſonne qui, du premier coup-d'œil, ne l'apperçoive chez nos ſimples ouvriers. On y voit des hommes de cinquante, ſoixante ans, faire des travaux que de jeunes citadins de vingt, vingt-cinq, ne peuvent faire. Mais la ſurpriſe ceſſe, dès qu'on les interroge les uns & les autres. Les premiers ſont arrivés dans Paris, ou dans toute autre grande Ville, à l'âge de dix-huit, vingt ans, après avoir, dans leur enfance, reſpiré un *air* pur; après avoir eu la liberté de s'adonner à tous les *exercices* convenables à leur âge; après n'avoir été livrés que tard à des occupations faciles, qui n'exigeoient point qu'ils fuſſent tenus

sédentaires. Les derniers, au contraire, qui sont nés à la Ville ; qui n'ont jamais respiré qu'un *air* épais & contagieux ; qui, dès qu'ils ont pu remuer les doigts, ont été occupés aux travaux de leurs peres ; à qui l'on a ôté toutes les occasions de s'exercer & de se livrer à la pétulance de leur âge, sont foibles & maladifs ; &, si l'on a la cruauté de les forcer, on les voit tomber en langueur, & périr au milieu de leur printemps. Qui n'en a pas des exemples sous les yeux ? Je pourrois en rapporter mille, s'il étoit nécessaire.

En général, on travaille trop dans les grandes Villes, & la jeunesse est mise de trop bonne heure au travail. Les Parisiens, les Lyonnois, &c., traitent les jeunes gens des petites Villes de Province & des Campagnes, de paresseux, de fainéants : ils se glorifient de l'adresse & de l'intelligence de leurs enfants, & des secours qu'ils en reçoivent. Cette vanité tue plus de citoyens, que leurs richesses ne sont utiles à l'Etat).

Une bonne Police devroit veiller à ce que le peuple, destiné au travail toute sa vie, n'y fût livré qu'à un certain âge. Les personnes, versées dans la connoissance des chevaux & des autres animaux de fatigue, savent que si on les met trop tôt au travail, on ne peut jamais en retirer tout l'avantage dont ils sont susceptibles. Cette vérité est également applicable à l'espece humaine.

Quelles devroient être les occupations des enfants.

Il y a cependant plusieurs moyens d'occuper les enfants du peuple, sans nuire à leur santé. Les parties les plus faciles du jardinage, du ménage, & toutes les autres occupations qui n'exigent point d'être renfermé, sont les plus convenables à cet âge. Toutes ces occupations plaisent à la plupart des jeunes enfants ; & quel-

ques-unes d'entr'elles ſont relatives à leur âge, à leur inclination & à leurs forces (*e*).

Si pourtant il y a des peres & meres, qui ſe trouvent dans la néceſſité d'employer leurs enfants à des ouvrages ſédentaires, ils doivent leur accorder un temps ſuffiſant pour ſe récréer. Cette condeſcendance leur donnera un nouveau courage pour le travail, & préviendra l'altération de leur ſanté.

Quelle eſpece d'exercice doit être préféré.

Il y a des perſonnes qui s'imaginent que l'*exercice*, pris dans l'intérieur des appartements, ſuffit; mais elles ſe trompent abſolument. Une heure employée à courir, ou à d'autres amuſements en plein *air*, eſt plus ſalutaire que dix employées à des *exercices* intérieurs. Quand les enfants ne peuvent ſortir, il faut, ſans doute, qu'ils s'exercent à la maiſon. Alors la meilleure maniere, eſt de les faire courir d'un bout de la chambre à l'autre, ou de les faire danſer.

Utilité de la danſe, comme exercice.

La *danſe*, ſi elle n'eſt point portée à l'excès, eſt l'*exercice* le plus excellent pour les enfants; elle récrée les eſprits, elle excite la *tranſpiration*, elle fortifie les membres, &c. J'ai connu un Médecin célebre qui avoit coutume de dire qu'il préféroit de faire danſer ſes enfants à leur donner des médecines. Il en réſulteroit le plus grand bien, ſi tous les hommes vouloient ſuivre ſon exemple.

Importance du bain froid.

Le *bain froid* peut être conſidéré comme un

(*e*) On m'a dit qu'à la Chine, dont la Police paſſe pour être la plus ſage du monde, on occupoit tous les enfants aux petits détails du jardinage & de la culture des terres; que, dans les terres enſemencées, on leur faiſoit arracher les mauvaiſes herbes, ramaſſer les petites pierres, &c.

exercice. Il raffermit & fortifie le corps : il favorise la *transpiration* & les *sécrétions ;* &, s'il est administré avec prudence, il peut prévenir plusieurs Maladies, telles que la *noueure*, les *écrouelles*, &c. Les Anciens, qui employoient toutes sortes de moyens pour rendre leurs enfants forts & robustes, faisoient usage des *bains froids ;* & s'il faut en croire la tradition, l'usage de plonger tous les jours les enfants dans l'eau froide, étoit très-commun chez nos ancêtres.

(Les peres & meres frémissent au seul mot de *bain froid :* ils semblent éprouver la sensation d'une personne plongée dans l'eau glacée; ils frissonnent. Il est très-certain qu'un enfant élevé à notre mode, & baigné tout-à-coup dans l'eau froide, seroit exposé à périr dans les *convulsions.* Aussi faut-il voir à la *Table Générale*, Tome V, au mot Bain, les précautions que le *bain froid* exige. Ces précautions sont sur-tout nécessaires avec les enfants. Car ils ont les *nerfs* beaucoup plus gros en proportion que les adultes : ils ont donc le *genre nerveux* très-*irritable*, & nous voyons que la plupart de ceux qui périssent, meurent dans de violentes *convulsions.* Mais cette *irritabilité* est singuliérement augmentée par la maniere dont nous élevons nos enfants. On les surcharge de vêtements ; on les tient enfermés dans des appartements très-chauds ; on écarte d'eux le moindre mouvement, le moindre bruit : soyons, après cela, surpris que la plus petite impression devienne pour eux une cause de Maladie souvent dangereuse ? Nous ne conseillons donc pas que l'on baigne un enfant dans l'eau froide, sans auparavant l'y avoir peu à peu accoutumé, & rien ne seroit plus facile.

Maniere d'employer le bain froid.

On commenceroit par les familiariser avec l'eau froide, en leur lavant d'abord les parties exposées

à l'*air ;* telles que les mains, les pieds, le visage : ensuite on leur laveroit les bras, les jambes, les cuisses, enfin on feroit la même épreuve sur tout le corps. On répéteroit cet *exercice*, une, deux fois par jour, & en très-peu de temps on parviendroit à les plonger tout-à-fait dans l'eau. Cette pratique, qui, dans les commencements, pourroit leur faire verser quelques pleurs, deviendroit bientôt pour eux un vrai plaisir, dont notre délicatesse nous met hors d'état de sentir le prix. L'usage des *bains froids* est de toute antiquité. L'Histoire nous apprend que les Scythes, les Germains, les Gaulois, les Bretons, &c., plongeoient leurs enfants nouveau-nés dans la plus prochaine rivière; certains, par ce moyen, de leur rendre le corps moins sensible & plus robuste : les voyageurs nous disent que les Lapons sont encore aujourd'hui dans cette habitude salutaire.)

La plus grande objection qu'on puisse faire contre l'usage des *bains froids*, prend sa source dans les préjugés & la superstition des Nourrices. Ces préjugés sont si puissants, qu'il est impossible de porter les Nourrices à les vaincre. J'en ai connu qui refusoient d'essuyer un enfant après qu'il avoit été baigné, de peur de faire perdre à l'eau ses vertus : j'en ai vu d'autres qui mettoient, même à leurs enfants, des habits tout mouillés, & qui, après, les envoyoient coucher, ou les laissoient courir dans cet état. Quelques-unes croient que l'eau n'a de vertu, qu'autant qu'on y a plongé l'enfant un certain nombre de fois, comme trois, sept, neuf fois, & ainsi de suite, toujours par nombre impair, & rien ne pourroit les engager, si elles ne réussissoient par ce nombre, d'essayer par l'intermédiaire. C'est ainsi que le caprice des Nourrices fait perdre aux enfants tout

Superstition des Nourrices relativement au bain froid.

le fruit des *bains froids*, & que les eſpérances du Médecin, qui les ordonne, ſont ſouvent fruſtrées (17).

Nous ne devons pourtant point abandonner entiérement l'uſage des *bains froids*, parce que les Nourrices ne ſavent point les employer. Tout enfant en ſanté peut au moins plonger une fois par jour ſes *extrêmités* dans l'eau froide. Ce *bain* partiel vaut toujours mieux que rien. Dans l'hiver, il peut ſuffire; mais dans l'été, lorſque les *fibres* ſont relâchées, & que les enfants ont une diſpoſition à la *noueure* ou aux *écrouelles*, on doit chaque jour baigner le corps de ces enfants dans l'eau froide, évitant les inſtants où ils ſont échauffés & où l'*eſtomac* eſt plein. On ne fait alors que plonger l'enfant dans l'eau; on le retire immédiatement après, on l'eſſuie & on lui paſſe des habits ſecs.

---

(17) Tant il eſt vrai que le peuple eſt peuple par-tout, & que la Philoſophie, dont le flambeau luit de la plus vive lumiere ſur la Grande-Bretagne, n'eſt toujours, dans chaque nation, que le partage de la plus petite portion de ſes individus! On diroit que M. Buchan ait voulu peindre nos payſans & notre populace.

J'ai vu, à une vingtaine de lieues d'ici, des meres & des Nourrices ſe rendre en foule avec leurs enfants, par un temps preſque toujours mauvais, parce que c'eſt dans une mauvaiſe ſaiſon, à une certaine monticule éloignée de tout abri, mais révérée; & reſter-là jamais moins de trois heures, quelque temps qu'il faſſe, pour obtenir la guériſon de certaine Maladie, ſans s'appercevoir qu'elles s'expoſent elles & leurs enfants à en gagner mille autres. On voit, & dans le ſein de la Capitale, & dans les environs, le peuple & le payſan arriver tout fatigué, tout échauffé, ſe gorger d'une certaine quantité d'eau crue & très-froide, dans la même intention, non ſans courir le même danger.

§ VI.

Des effets de l'Air mal-ſain ſur les enfants.

RIEN n'eſt plus contraire à la ſanté des enfants, que de les expoſer à un mauvais *air*. C'eſt la raiſon pour laquelle il ne vit qu'un petit nombre de ceux qu'on éleve dans les Hôpitaux & dans les Maiſons de charité des Paroiſſes (18). Ces lieux ſont ordinairement remplis de vieillards, de malades ou d'infirmes. L'*air* y eſt tellement corrompu par l'haleine d'un ſi grand nombre de perſonnes, qu'il devient un véritable *poiſon* pour les enfants.

Dangers de l'air des Hôpitaux.

Dans les grandes Villes, les enfants, pour la plupart, périſſent faute d'*air* pur. Les pauvres y vivent dans des maiſons baſſes & humides, dans leſquelles l'*air* extérieur ne peut point circuler. Quoique des hommes forts & robuſtes puiſſent exiſter dans de telles habitations, cependant elles deviennent nuiſibles aux enfants, dont un petit nombre parvient à l'âge viril, & qui, lorſqu'ils y ſont arrivés, ſont foibles & mal conformés. Le peuple n'étant point en état de faire promener ſes enfants en plein *air*, nous ne devons point être étonnés qu'il en périſſe la plus grande partie. Mais les riches n'ont point d'excuſes à alléguer.

Les pauvres des grandes Villes ne reſpirent qu'un air mal-ſain dans leurs demeures.

Il eſt de leur devoir d'ordonner que l'on ſorte

Il faut ſortir les enfants au

(18) Ces Maiſons de charité ſont très-multipliées en Angleterre. Chaque Paroiſſe, ſur-tout dans les grandes Villes, a la ſienne; où l'on nourrit, indépendamment des autres perſonnes, les pauvres enfants de l'un & l'autre ſexe; où on les éleve; où on leur apprend à travailler, & d'où on ne les congédie que lorſqu'ils ſont en état de gagner leur vie.

tous les jours leurs enfants, & qu'on les laiſſe en plein *air* un temps convenable : on en retirera toujours plus d'avantage ſi la mere les accompagne. Les valets ſont ſouvent négligents dans ces occaſions : ils aſſeient, ou couchent les enfants ſur la terre humide, au lieu de les promener ou de les porter. D'ailleurs la mere a autant beſoin d'*air* pur que ſon enfant : & à quoi peut-elle mieux employer ſon temps, qu'à être utile à ſon fils ?

grand air tous les jours.

C'eſt une mauvaiſe habitude que de mettre coucher les enfants dans de petits appartements, ou d'aſſembler pluſieurs lits dans la même chambre. La chambre de la Nourrice doit toujours être la plus grande & la mieux aérée de la maiſon. Les enfants qui ſont renfermés dans des lieux étroits, non-ſeulement y reſpirent un *air mal-ſain*, mais encore la chaleur relâche les *ſolides* : elle les rend délicats, & leur donne des diſpoſitions aux *rhumes* & à la plupart des autres Maladies.

La chambre à coucher des enfants doit être grande & bien aérée.

La mode, qu'on ſuit actuellement, de les enfermer dans des berceaux bien couverts, n'eſt pas moins pernicieuſe. On diroit que les Nourrices ont peur que les enfants ne reſpirent un *air* pur : car les unes couvrent le viſage de l'enfant tandis qu'il dort, & les autres étendent une couverture ſur tout le berceau, de ſorte que l'enfant eſt forcé de reſpirer le même *air* tout le temps qu'il eſt couché. Les berceaux ſont, à tous égards, nuiſibles aux enfants, il ſeroit donc avantageux d'en abandonner l'uſage (*f*).

Inconvéniens de couvrir les berceaux.

(*f*) Quand on réfléchit ſur la maniere, dont les enfants ſont empaquetés dans des couvertures, on eſt étonné qu'il puiſſe y en avoir qui échappent à la ſuffocation. J'en ai vu un dernierement qui étoit enveloppé juſques par-deſſus la

On couche ordinairement les enfants tout habillés ; ſi on les ſurcharge encore de hardes ou de couvertures, tandis qu'ils dorment, on les met dans le cas d'avoir trop chaud, & d'être enrhumés dès qu'on les ſort de leurs berceaux & qu'on les expoſe à l'air libre.

Les enfants, tenus tout le jour enfermés dans une chambre & couchés dans de petits appartements bien fermés, bien chauds, peuvent être, avec aſſez de raiſon, comparés à ces plantes qu'on éleve dans les ſerres chaudes, au lieu de les faire croître en plein *air*. Ces plantes peuvent bien, à force de ſoin, vivre pendant quelque temps ; mais elles n'arrivent jamais au degré de force, de vigueur, de grandeur qu'elles acquierent en plein *air* ; & ſi on les y tranſporte, elles ne ſont jamais en état de s'y ſoutenir.

Les enfants élevés à la campagne & accoutumés à reſpirer un *air* pur, ne doivent point être tranſportés de trop bonne heure dans les grandes Villes, où l'*air* eſt épais & mal-ſain. On le fait ordinairement dans la vue d'accélérer leur éducation ; mais cela devient fort contraire à leur ſanté.

Dangers des petites chambres, des petits cabinets, des alcoves, &c.

(C'eſt cependant ce qu'on voit dans la plupart des grandes Villes. Que les enfants ſoient bien portants ou malades, les peres & meres les appellent vers l'âge de deux ou trois ans ; ils les

---

tête, quoique nous fuſſions au mois de Juin. Je priai qu'on donnât un peu d'air à ce petit malheureux ; on eut cette complaiſance pendant que je fus-là ; mais dès que je fus ſorti, on le remit ſous ſes couvertures. La mort, à laquelle il falloit s'attendre, ne tarda pas à le délivrer de tous ſes maux ; mais il ne me fut pas poſſible de délivrer ſes pere & mere des préjugés, qui avoient été ſi funeſtes à leur enfant. (Voyez ce que nous avons dit des *Sevreuſes*, pages 41 & ſuiv. de ce Vol.)

confinent

confinent dans leurs maiſons, ſouvent ſombres, humides & toujours mal-ſaines, ils les couchent dans de petites chambres, ſous des alcoves, dans de petits cabinets, dans leſquels l'*air* ne peut circuler, & auxquels ſouvent il n'y a d'ouverture que la porte. Ceux que leur travail ou leurs affaires forcent d'être toute la ſemaine ſédentaires, laiſſent leurs enfants toute la ſemaine dans cet *air* corrompu, & ſouvent le Dimanche ils n'ont point encore le temps, ou d'autres plaiſirs les empêchent de les faire promener. Après cela, ils s'étonnent que leurs enfants maigriſſent lorſqu'ils ſont revenus de nourrice; qu'ils deviennent la proie des *fievres*; qu'ils tombent en langueur; qu'ils périſſent enfin plus ou moins promptement. Un homme fait qui éprouveroit ce changement ſubit, ne pourroit y réſiſter : comment veut-on qu'un enfant, dont les *organes* ſont foibles & ſuſceptibles de la moindre impreſſion, n'y ſuccombe pas? Il n'y a perſonne qui n'en ait des exemples ſous les yeux. Les gens de la campagne, que la fainéantiſe ou la miſere amenent dans les Villes pour ſervir, ſont expoſés à plus ou moins de Maladies; & il n'eſt pas rare d'en voir qui ſont obligés de retourner dans leur pays natal, malgré l'envie qu'ils ont de reſter à la Ville.

Inconvéniens d'appeller les enfants quand on veut les ſevrer.

Un autre uſage dans lequel ſont les habitans un peu aiſés des grandes Villes, eſt de faire venir leurs enfants au bout de quelques mois, ou au moins quand les Nourrices veulent les ſevrer. On les garde à la Ville huit ou quinze jours, plus ou moins, & ſouvent le nourriſſon & la Nourrice s'en retournent malades. Je connois pluſieurs perſonnes dont les enfants ont été victimes de cette fauſſe tendreſſe. Une Dame, entr'autres, a perdu ſes trois premiers enfants, quoiqu'ils paruſſent

très-forts, très-robuſtes, & que les Nourrices en euſſent eu tout le ſoin dont elles peuvent être capables. Elle les avoit appellés à l'âge de huit mois; ils étoient reſtés chez elle une quinzaine de jours: les deux premiers s'en étoient retournés bien portants en apparence; ils tomberent malades quelque temps après leur arrivée, & moururent en trois ou quatre mois. Le dernier tomba malade chez elle: elle le fit ſoigner pendant trois ſemaines; mais on ne le guérit point: on lui conſeilla de le renvoyer à la campagne; il mourut peu après. Ces pertes firent faire des réflexions à cette mere; elle eut trois autres enfants depuis; elle ſe garda bien de les appeller en ſevrage, & ils ont vécu.

On doit dire de l'*air*, ce que nous avons dit du *coloſtrum*, note 10 de ce Chapitre. Le *coloſtrum* eſt une ſubſtance qui convient à l'enfant nouveau-né, parce qu'il approche le plus de la liqueur dans laquelle l'enfant a été conçu: l'*air* dans lequel un enfant a été élevé, ne peut, ſans riſques, lui être retranché ſubitement, à moins que ſes *organes* n'aient acquis la force néceſſaire pour être au-deſſus des impreſſions de celui auquel on va le ſoumettre; encore n'eſt-il pas alors toujours à l'abri de ſes violents effets, témoins la plupart des domeſtiques..... Mais à quel âge faut-il donc retirer les enfants de nourrices? L'embarras dans lequel nous ſommes de répondre, eſt peut-être la preuve la plus convaincante de la néceſſité où ſont les meres d'allaiter & d'élever elles-mêmes leurs enfants. Quel que ſoit l'*air* dans lequel elles vivent, l'enfant y aura été nourri; l'enfant y aura été élevé; il ſe ſera familiariſé avec lui; l'habitude le lui rendra néceſſaire; & tel eſt le pouvoir de l'habitude, que les ob-

jets nuiſibles par leur nature, ſi l'on y eſt une fois accoutumé, conviennent infiniment mieux que ceux qui ſont les plus ſains & les plus ſalutaires, ſi l'on n'y eſt pas fait. Voilà pourquoi les *aliments* groſſiers, & qui ſeroient vraiment indigeſtes pour tout autre, deviennent, pour les gens de la campagne & pour les journaliers, une nourriture appropriée. Voilà pourquoi l'*air* vif & ſec ne convient pas toujours aux *aſthmatiques*, &c.

Que l'on ſe garde bien de croire que je défende qu'on éleve les enfants à la campagne: les meres qui en ont une, doivent y aller, & pour leur ſanté, & pour celle de leurs enfants. Mais je parle pour tout le monde, & tout le monde n'a pas une Campagne. Le nombre de ceux qui en poſſedent eſt très-petit, relativement à la multitude, & c'eſt la multitude qui conſtitue un Etat: ç'en eſt donc la partie précieuſe, & celle que tout Patriote doit avoir principalement en vue. Je ſuis ſi éloigné d'interdire l'*air* de la campagne, le bon *air*, aux enfants, que j'ai déja conſeillé, & que je conſeille encore à tous peres & meres, de quelque état qu'ils ſoient, de faire ſortir leurs enfants tous les jours, à toute heure, s'il leur eſt poſſible, & de les mener au moins une fois par jour hors de la Ville, ou dans des jardins vaſtes & ſpacieux, dont l'*air* pur puiſſe, en quelque ſorte, ſuppléer à celui de la campagne. Si, comme je l'ai déja dit, page 42 de ce Volume, on ne met point les enfants coucher dans de petites chambres, entaſſés les uns ſur les autres: ſi on ne les enveloppe pas dans des rideaux: ſi la chambre, au contraire, eſt grande & aérée, l'*air* intérieur, quelque différent qu'il ſoit de l'*air* du dehors, pris par intervalle, ne lui ſera jamais au-

tant contraire que celui de la campagne, auquel un enfant eſt accoutumé, depuis plus ou moins d'années, & qu'on lui fait quitter ſubitement, lorſqu'on le rappelle de nourrice).

Les Ecoles & les Colléges doivent être, autant qu'il eſt poſſible, conſtruits de maniere qu'il y circule ſans ceſſe un *air* nouveau, ſec & ſain; & les enfants ne doivent jamais y être en trop grand nombre, comme on l'a conſeillé plus haut, pages 63 & ſuiv. de ce Volume.

Sans entrer dans le détail des avantages particuliers que les enfants peuvent retirer de la ſalubrité de l'*air*, & des mauvais effets qui réſultent de ſa privation, je ferai ſeulement obſerver que, de pluſieurs milliers d'enfants confiés à mes ſoins, je ne me rappelle pas que, dans aucune circonſtance, un ſeul ait jamais continué de ſe bien porter dans un *air* renfermé; & qu'au contraire j'en ai vu guérir de Maladies les plus opiniâtres, en leur faiſant changer de lieu, & reſpirer un *air* frais & libre.

§ VII.

Des défauts des Nourrices.

Qualités que doit avoir une bonne Nourrice.

Nous ne nous amuſerons point à donner des regles ſur le choix qu'on doit faire des Nourrices. Il ne faut que du ſens commun, pour ſavoir qu'on ne doit accepter que celles qui ont de la ſanté & du *lait* (*g*). Si la femme qui ſe préſente, eſt en outre propre, attentive, ſoigneuſe & d'un

(*g*) J'ai ſouvent vu des gens aſſez imbécilles pour donner leur enfant à une Nourrice, qui n'avoit pas une goutte de *lait* dans les mamelles.

bon caractere, on peut être assuré qu'elle sera une bonne Nourrice. Au reste il faut convenir que la preuve la plus certaine qu'on puisse avoir dans ce cas, est de lui voir un nourrisson bien portant. (C'est aussi la seule à laquelle on s'en rapporte à la Cour, & à laquelle doivent s'en rapporter les gens raisonnables).

Mais comme les Nourrices sont beaucoup plus nuisibles qu'utiles aux enfants, nous croyons important de décrire quelques-uns de leurs défauts les plus marqués, afin d'exciter l'attention des peres & meres, & de les porter à veiller scrupuleusement sur la conduite de celles, à qui ils confient le soin de nourrir les fruits précieux de leur tendresse.

Attention avec laquelle les peres & meres doivent veiller sur les Nourrices.

Une regle générale, qui n'est cependant pas sans exception, c'est que *toute femme qui nourrit par intérêt, doit être veillée de près, si l'on veut qu'elle remplisse ses devoirs d'une maniere satisfaisante.* Il faut donc, autant qu'il est possible, que les peres & meres fassent toujours nourrir leurs enfants sous leurs yeux, & que, s'ils n'en ont pas la possibilité, ils soient très-scrupuleux dans le choix de celles à qui ils les confient. C'est une folie que d'imaginer qu'une femme, qui abandonne son propre enfant, pour gagner sa vie, en en nourrissant un autre, ait, pour cet étranger, toute l'affection d'une véritable mere envers son nourrisson : affection cependant si nécessaire à celle qui nourrit, que sans elle la race humaine seroit bientôt éteinte.

Ce que font les Nourrices indolentes.

Une des fautes les plus communes à celles qui nourrissent par intérêt, est de donner aux enfants des *narcotiques*, ou d'autres *drogues* pour les faire dormir. Une Nourrice indolente, qui ne fait pas prendre à son nourrisson un *exercice* suffisant à

l'*air* libre, pour lui rendre le ſommeil néceſſaire; qui ne prétend pas être interrompue pendant la nuit, ne manque jamais de lui donner une doſe de *laudanum*, de *ſirop diacode*, de *ſafran*, ou, ce qui remplit la même *indication*, quelques gouttes d'*eſprits* ou de *liqueurs fortes*. Toutes ces *drogues*, qui ſont de vrais *poiſons* pour les enfants, ſont données tous les jours par la plupart de celles qui ont même la réputation d'être d'excellentes Nourrices (*h*).

Les Narcotiques ſont dangereux aux enfants.

(Si les Médecins ne donnent ces *remedes* qu'avec la plus grande prudence, dans les Maladies même les plus *aiguës*, combien n'eſt point téméraire une Nourrice qui, par pure indolence, & pour ne pas être dérangée dans ſon ſommeil, gorge ſon nourriſſon de *ſirop diacode*, de *laudanum*, d'*eau-de-vie*, &c.? Cette pratique preſque univerſelle, l'eſt ſur-tout dans nos Provinces méridionales. J'ai ouï dire, dans une Ville de ces Provinces, que le *ſirop diacode* étoit un objet important du commerce des Apothicaires. On le donne ſi familiérement dans cette Ville & aux environs, qu'il n'eſt pas rare d'entendre dire que tel enfant eſt mort pour en avoir pris une trop forte doſe.

Obſervation ſur les dangers dans leſquels peut entraîner le bercement des enfants.

Le *bercement* des enfants eſt une eſpece de *narcotique*, qui, quoique moins dangereux en apparence, n'eſt cependant pas ſans conſéquences fâcheuſes, & qui peuvent quelquefois être des plus funeſtes, comme on va le voir dans l'obſervation ſuivante. Une jeune Dame, eſtimable

---

(*h*) Si une mere, dans les viſites qu'elle fait à ſon enfant, chez ſa Nourrice, le trouve le plus ſouvent endormi ou aſſoupi, elle n'a pas à balancer, il faut qu'elle le retire ſur le champ, autrement elle ne tarderoit pas à le voir dormir pour toujours.

à tous égards, qui nourriſſoit ſon enfant, avoit été bercée, à ce qu'on lui dit : il fallut qu'elle berçât. Mais que cela dépendît de l'humeur difficile de ſon enfant, ou ſeulement de ſon goût, elle accoutuma cet enfant à ne dormir que dans le temps même qu'elle le berçoit. Dès que la mere ceſſoit, ſoit pour ſe livrer au ſommeil, car le lit de l'enfant étoit auprès du ſien ; ſoit pour s'aſſurer s'il dormoit, l'enfant auſſi-tôt de crier, & la mère de recommencer. Une autre manie particuliere à cet enfant, étoit qu'il falloit que la mere chantât en le berçant : ſi elle berçoit ſans chanter, l'enfant crioit encore ; auſſi cette mere ne dormoit-elle jamais la nuit ; elle ne pouvoit repoſer que le matin, après que l'enfant étoit levé. Quelque choſe que l'on ait dit à cette tendre mere, on n'a jamais pu gagner ſur elle de lui faire abandonner cette pratique. A la fin elle tomba malade ; il fallut ceſſer de chanter & de bercer. L'enfant confié, pendant cette Maladie, à une parente très-attentive, mais qui ne pouvoit l'être autant que la mere, paſſa la plupart des nuits à crier, ſans dormir : il en devint malade, & périt peu après dans le *maraſme*. Voilà un fait dont j'ai été témoin ; ſans doute qu'il y en a mille autres ſemblables.

Les lits des enfants doivent être durs.

Qu'il nous ſoit permis d'ajouter ici les préceptes du fameux Citoyen de Geneve, ſur la nature des lits des enfants. « Il importe d'accoutumer » les enfants à être mal couchés : c'eſt le moyen » qu'ils ne trouvent plus de mauvais lits. Les gens » élevés trop délicatement, ne goutent le ſom- » meil que ſur le duvet : les gens accoutumés à » dormir ſur des planches, le trouvent par-tout. » Un lit mollet où l'on s'enſevelit dans la plume » ou dans l'édredon, fond & diſſout le corps,

» pour ainſi dire ; les *reins*, enveloppés trop » chaudement, s'échauffent : delà réſultent ſouvent » la *pierre* ou d'autres incommodités, & infailli- » blement une complexion délicate, qui les nour- » rit toutes. Le meilleur lit eſt celui qui procure » le meilleur ſommeil : il n'y a pas de lit dur » pour celui qui s'endort en ſe couchant ». *Emile*, Tome I, page 250).

Ce que font les Nourrices qui n'ont point de lait.

Une Nourrice qui n'a pas aſſez de *lait*, s'imagine qu'elle peut ſuppléer à ce défaut, en donnant à l'enfant du *vin*, des *eaux cordiales*, ou d'autres *liqueurs fortes*. C'eſt ſe tromper groſſiérement. Le ſeul *aliment* qui pourroit ſuppléer au *lait* des Nourrices, ſeroit celui qui a, à-peu-près, les mêmes qualités ; tel que le *lait de vache*, d'*âneſſe*, &c., mêlé avec du bon pain ; mais on ne peut jamais y ſuppléer par les *liqueurs fortes*, qui, bien loin de nourrir l'enfant, produiſent toujours l'effet contraire, (comme nous l'avons fait voir ci-devant, page 49 de ce Vol.)

Maladies occaſionnées par les cris des enfants.

Les Nourrices, en laiſſant crier fortement & long-temps les enfants, les font auſſi très-ſouvent tomber malades. Les cris, en forçant leurs *fibres* tendres, occaſionnent ſouvent des *deſcentes*, l'*inflammation de la gorge & des poumons*, &c. Une Nourrice, qui peut entendre crier un enfant juſqu'à ce que ſes forces ſoient épuiſées, & qui ne ſe met point en devoir de l'appaiſer, doit être regardée comme la plus cruelle de toutes les femmes, & elle eſt indigne qu'on lui confie le *nourriſſage* & l'allaitement d'un enfant.

Exemple de la négligence des Nourrices.

(Eh ! quelle eſt la Nourrice, ſur-tout ſi elle eſt éloignée des yeux des parents, qui ſoit, à cet égard, à l'abri des reproches ? Il y a quelque temps qu'un de mes amis découvrit, par haſard, que la Nourrice de ſon enfant étoit à Paris depuis un

mois, chez une perſonne dont elle allaitoit le nouveau-né; tandis que l'enfant de mon ami étoit reſté au pays, abandonné au ſoin de la femme ou des enfants du Meneur. De quelle négligence n'a pas dû être capable une Nourrice, qui, ſans ordre des parents dont elle a l'enfant, le quitte pendant un mois & plus, ſans s'embarraſſer de ce qu'il pourra devenir pendant cet intervalle? Ce ſeul trait devroit pour jamais porter les peres & meres à avoir en horreur tout ce qu'on appelle Nourrices, Sevreuſes, Inſtituteurs, Gens à gages, &c.)

Il faut ſe défier des Nourrices qui s'ingerent d'adminiſtrer des remedes.

Les Nourrices qui ſe mêlent d'adminiſtrer des *remedes*, doivent toujours êtres ſuſpectes. Elles s'en repoſent ſur leurs prétendues connoiſſances, & négligent leurs devoirs; car je n'ai jamais connu de ces ſoi-diſantes bonnes Nourrices, qui n'euſſent ſous la main les *cordiaux de Godefrey*, les *élixirs de Daffy*, &c. Ces femmes s'imaginent, en général, qu'avec une doſe de ces *drogues*, elles remédieront à toutes les fautes qu'elles commettent dans l'adminiſtration de la *nourriture*, de l'*air*, de l'*exercice*, de la *propreté*, &c.

Prétentions des Nourrices.

(Il n'y a perſonne, comme les Nourrices & les Gardes-malades, pour ſe mêler de faire ce qu'elles ignorent. Ces deux eſpeces de femmes ſavent tout, connoiſſent tout, font tout, excepté leur dévoir. A les entendre, elles ſont Médecins, Chirurgiens, Apothicaires; elles n'ont beſoin de perſonne. Elles entreprennent la premiere Maladie qui ſe rencontre; elles font les importantes & les ſavantes; elles raiſonnent à tort, à travers, ſur ce qu'elles croient voir. Les parents & les commeres crient au prodige. Mais la Maladie, qui va toujours ſon train, & qui n'eſt point ſecourue par les *remedes* convenables, ou qui preſque

toujours eſt aggravée par des *médicaments* contraires, vient enfin détromper les crédules, & le plus ſouvent lorſqu'il n'eſt plus temps). (19).

Mal-propreté des Nourrices.

Un autre défaut très-préjudiciable chez les Nourrices indolentes, eſt de laiſſer les enfants dans leurs ordures. Cela les rend déſagréables; la *peau* ſe déchire & s'écorche; les ſolides ſe relâchent: delà les *écrouelles*, la *noueure*, & d'autres Maladies. Une Nourrice malpropre doit toujours être ſuſpecte.

Conduite ignorante des Nourrices dans les éruptions des enfants.

La Nature tente ſouvent de délivrer les enfants des humeurs *morbifiques*, en portant ces humeurs à la *peau*: elle prévient, par ce moyen, des *fievres* & d'autres Maladies. Les Nourrices ne manquent pas de prendre ces *éruptions critiques* pour la *gale*, ou toute autre Maladie *contagieuſe*: en conſéquence, il n'y a point de méthode qu'elles n'imaginent pour les guérir. Pendant qu'elles ſont en train d'opérer, l'enfant meurt. Cela doit arriver, puiſqu'on ſe ſert d'une méthode toute contraire à celle dont ſe ſervoit la Nature pour le ſauver. Une loi, que toutes les Nourrices devroient obſerver exactement, *eſt de ne jamais s'oppoſer à une éruption, qu'elles n'aient conſulté un Médecin, ou qu'elles ne ſoient certaines que ce n'eſt point une criſe de la Nature.* Dans tous les cas, on ne peut jamais la guérir, qu'on n'ait fait précéder des *évacuations* convenables, (comme nous le dirons, Tome IV, Chap. LI, § IX).

Regle générale qu'elles doivent obſerver,

La Nature excite ſouvent des *cours de ventre* chez les enfants, pour prévenir les Maladies dont

---

(19) Quand cet Ouvrage ne ſerviroit qu'à éclairer le peuple ſur le compte de ces vraies Charlatanes, ſon Auteur auroit rendu le plus grand ſervice à l'humanité, & mériteroit une reconnoiſſance éternelle.

ils seroient attaqués, ou pour les guérir lorsqu'elles existent. Si ces *dévoiements* sont trop considérables, il n'est pas douteux qu'on ne doive les arrêter; mais il ne faut jamais le faire sans de grandes précautions. Les Nourrices, sur les premieres apparences d'un *cours de ventre*, courent souvent aux *astringents*, & aux autres *remedes* qui resserrent : delà les *fievres inflammatoires* & d'autres Maladies dangereuses. Une dose de *rhubarbe*, un léger *vomitif*, ou quelqu'autre *évacuation*, doivent toujours précéder les *remedes astringents*, (ainsi qu'on le prescrira, Tome IV, même Chapitre, § VIII).

Dans les cours de ventre.

Un des plus grands défauts des Nourrices, est de cacher aux peres & meres les Maladies des enfants. Elles ont toutes ce défaut, sur-tout quand la Maladie est l'effet de leur imprudence. On a plusieurs exemples de personnes qui ont été estropiées le reste de leur vie, pour être tombées des bras de leurs Nourrices, qui, par crainte, ont célé cet accident, jusqu'à ce qu'il fût devenu incurable : nous en avons donné un exemple cidessus, note 2 de ce Chapitre. Les peres & meres qui confient à une Nourrice le soin de leurs enfants, ne doivent jamais manquer de leur ordonner de les instruire de la plus petite Maladie & du moindre accident qui pourroient leur arriver.

Les Nourrices cachent toujours aux peres & meres les accidents qui arrivent aux enfants par leur faute.

On ne voit pas pourquoi on ne punit point une Nourrice qui cache un accident arrivé à un nourrisson confié à ses soins, & dont il périt, ou reste estropié toute sa vie. Quelques exemples de cette juste sévérité, sauveroient la vie à un grand nombre d'enfants.

Mais comme on ne peut que foiblement espérer cet acte de justice, nous recommandons expressément aux peres & aux meres de veiller, avec

Les peres & meres ne doivent donc pas s'en rap-

porter à une Nourrice mercenaire.

le plus grand ſoin, ſur leurs enfants, & de ne pas s'en rapporter entiérement à une mercenaire, pour la conſervation de ce qu'ils doivent avoir de plus cher au monde.

Importance de l'éducation.

Que l'on n'aille pas croire que tous ces objets ſoient indignes de notre attention. C'eſt de l'éducation des enfants que dépendent, non-ſeulement leur ſanté & l'utilité dont ils doivent être dans le monde, mais encore la ſûreté & la proſpérité du Royaume qui les a vu naître, & dont ils ſont membres. Les hommes efféminés entraîneront toujours la chûte des Etats dans leſquels leur nombre dominera. Si ce malheur a ſa ſource dans la maniere dont les ſujets ont été élevés dans leur enfance, on n'en pourra jamais triompher. Nous ne pouvons donc que recommander aux peres & meres, qui aiment leurs enfants & la patrie, d'éviter, dans leur éducation, tout ce qui peut tendre à les rendre foibles & efféminés, d'employer tous les moyens poſſibles pour fortifier leur *conſtitution*, pour leur procurer une bonne ſanté & pour leur inſpirer du courage.

C'eſt l'éducation, qui rendit courageux,
De Sparte, ſans appui, les enfants vertueux:
C'eſt elle qui rendit les Romains invincibles,
Et fit qu'aux plus grands maux, ils furent inſenſibles.

ARMSTRONG.

CHAPITRE II.

Des diverſes profeſſions, qu'exercent les hommes, conſidérées comme cauſes de Maladies.

IL n'eſt perſonne qui ne ſache que les hommes ſont expoſés à des Maladies, particulieres à la profeſſion qu'ils exercent. Mais comment remédier à ces Maladies? C'eſt ce que tout le monde ne ſait pas, & cette matiere n'eſt pas ſans difficulté.

La plupart des hommes ſont dans la dure néceſſité d'embraſſer un état, ſoit qu'il convienne à leur ſanté, ſoit qu'il n'y convienne pas : c'eſt pourquoi, au lieu de déclamer, comme il eſt d'uſage, contre les occupations qui ſont nuiſibles à la ſanté, nous nous bornerons à indiquer quelles ſont les circonſtances qui, dans chaque profeſſion, peuvent donner naiſſance aux Maladies, & qu'elle eſt la méthode la plus ſimple & la plus ſûre de les prévenir.

Cauſes des Maladies auxquelles ſont expoſés les Chymiſtes, les Fondeurs, les Verriers, &c.

Les *Chymiſtes*, les *Fondeurs*, les *Verriers*, &c., ſont ſouvent expoſés à un *air* mal-ſain, qu'ils ſont obligés de reſpirer. Cet *air*, outre qu'il eſt imprégné d'exhalaiſons nuiſibles, eſt encore ſi ſec, ou plutôt ſi brûlé, qu'il devient incapable de dilater convenablement les *poumons*, & par conſéquent de favoriſer une des parties les plus importantes de la *reſpiration*, qui eſt l'*inſpiration*: de là l'*aſthme*, la *toux*, la *conſomption*, Ma-

ladies ſi communes à ceux qui s'occupent de ces travaux (1).

Ce que c'eſt que la reſpiration.

(1) La *reſpiration* eſt une opération de la Nature, qui s'exécute par deux mouvements contraires, par l'*inſpiration* & par l'*expiration*. L'*inſpiration* eſt la réception de l'*air* dans les *poumons* : l'*expiration* eſt l'expulſion de ce même *air* hors des mêmes *poumons*. Il ſeroit trop long & peut-être inutile à la plupart de ceux pour leſquels nous écrivons, d'entrer dans le détail des cauſes de la *reſpiration*. D'ailleurs, les *Phyſiologiſtes* ne ſont pas encore d'accord ſur cet objet. Les uns ſoutiennent, que c'eſt l'action de l'*air* qui met la *poitrine* en mouvement : les autres, au contraire, affirment, que c'eſt le mouvement & la ſtructure de cette partie, qui engage l'*air* à y pénétrer. Les uns & les autres appuient leurs ſentiments d'expériences ; mais celles des derniers paroiſſent péremptoires : car, en ouvrant la *poitrine* d'un animal vivant, on voit que la *poitrine* agit encore, tandis que les *poumons* n'agiſſent plus.

Quoi qu'il en ſoit, il ſuffit de ſavoir qu'il ſe trouve, à la baſe de la langue, un canal, appellé *trachée-artere*, dont l'ouverture eſt tellement diſpoſée, qu'elle ne peut permettre qu'à l'*air* d'y entrer. Ce canal deſcend dans la *poitrine*, où il ſe partage en deux branches principales, qui pénetrent dans chaque *poumon*, dans leſquels elles ſe diviſent & ſe ramifient, au point de former à elles ſeules la plus grande partie de la ſubſtance de ce *viſcere* : ces diviſions s'appellent *bronches* : elles ſe terminent par de petites *véſicules* arrangées en grappes. Ces petites *véſicules* ſont liées entre elles par un *tiſſu intervéſiculaire*, doué d'une propriété *élaſtique*.

Ce que c'eſt que l'air ; ſes qualités.

Or l'*air*, qui eſt un fluide *ſubtil*, *peſant*, *élaſtique*, *capable* de *raréfaction* & de *condenſation*, *preſſant les corps de toutes parts*, tend à ſe précipiter avec impétuoſité dans tous les eſpaces qui ne ſont point remplis par des corps plus peſants, & où il peut trouver accès ; & les *bronches* ſont dans ce cas. Les narines ou la bouche, & ſouvent toutes enſemble, lui préſentent un paſſage toujours ouvert, par lequel il pénetre dans la *trachée-artere*, & enſuite dans les *bronches*. C'eſt-là que, ſe raréfiant par la chaleur de la *poitrine*, l'*air* diſtend les *poumons*, les gonfle, & leur donne un volume beaucoup plus conſidérable

Pour prévenir ces mauvais effets, autant qu'il eſt poſſible, il faut que les ateliers ou laboratoires de ces Artiſtes ſoient conſtruits de maniere

Moyens qu'ils doivent employer pour les prévenir.

qu'ils n'avoient auparavant. Les *poumons* ſe trouvent donc forcés d'agir ſur les *côtes*, qui agiſſent à leur tour, & ſe diſtendent par le moyen des *muſcles inſpirateurs*. Mais les *muſcles expirateurs* entrent bientôt en action : ils cherchent à diminuer la capacité de la *poitrine*, qui, cédant à leurs efforts, preſſe ſur les *poumons*. Le *tiſſu intervéſiculaire* contracte les *véſicules*, & l'*air*, qui a perdu de ſon reſſort, parce qu'il s'eſt chargé des vapeurs qui s'élevent ſans ceſſe des liqueurs qui filtrent dans la *trachée-artere* & dans les *bronches*, n'offre plus de réſiſtance : il cede & fuit par le canal par lequel il étoit entré.

Tel eſt le méchaniſme merveilleux de la *reſpiration*, qui commence dès que l'enfant voit le jour, & ne finit que par la mort. Mais, pour que ce mouvement alternatif d'*inſpiration* & d'*expiration* ait lieu convenablement, il faut que l'*air* jouiſſe des qualités que nous lui avons aſſignées ; & parmi toutes ces qualités, la plus eſſentielle à la *reſpiration*, eſt l'*élaſticité*, ou cette propriété par laquelle, après une compreſſion quelconque, il tend toujours à ſe rétablir dans ſon premier état, ou à occuper ſon premier volume.

Cette *élaſticité* de l'*air*, qu'on appelle encore *reſſort*, eſt ſuſceptible d'être altérée ; car l'*air*, comme fluide, s'impregne facilement des parties volatiles des corps auxquels il eſt expoſé. Ainſi l'eau, les vapeurs qui s'élevent de la ſurface de la terre, les exhalaiſons *putrides*, que répandent les ſubſtances *animales* & *végétales*, la chaleur, le feu, ſont autant de cauſes que l'*air* a ſans ceſſe à combattre, & qui tendent, dans pluſieurs occaſions, à détruire ſon *élaſticité*. Voilà pourquoi le voiſinage des marais ; le ſéjour des grandes Villes, & ſur-tout des rues étroites de ces grandes Villes ; les environs de voieries ; les ſaiſons trop chaudes ; les ſalles d'aſſemblées, où il y a une grande quantité de monde ; les laboratoires où l'on fait de trop grands feux, & où l'on travaille à des ſubſtances volatiles, aux *métaux*, aux ſubſtances *ſpiritueuſes*, aux graiſſes, &c., enfin tous les lieux renfermés, dans leſquels l'*air* ne peut point ſe renouveller, incommodent plus ou moins les hommes, & quelquefois les tuent ſur le champ, comme on le verra, Tom. IV, Chap. LV, § III.

que la fumée & les autres exhalaiſons pernicieuſes puiſſent s'échapper facilement & promptement, & que l'*air* extérieur puiſſe y circuler en liberté.

Ces ouvriers ne doivent jamais être trop long-temps de ſuite à l'ouvrage : quand ils l'ont quitté, ils ne doivent ſe rafraîchir que par degré, & ſe couvrir de leurs habits avant que de s'expoſer en plein *air*. Ils ne doivent jamais boire, en trop grande quantité, des liqueurs froides, aqueuſes ou non *fermentées*, dans le temps qu'ils ont encore chaud : ils ne doivent point, dans cet état, manger des fruits verds, de la ſalade, ou d'autres ſubſtances froides à l'*eſtomac*.

(Une perſonne très-inſtruite, qui a viſité beaucoup de Forges & de Verreries, a toujours vu les ouvriers, dans le temps même qu'ils ſont couverts de *ſueur*, boire de grands verres d'eau froide, ou ſeulement à la température de l'attelier où ils la conſervent. Effrayé dans les commencements, de cette imprudence, il leur repréſenta qu'un verre de *vin*, ou de toute autre *liqueur ſpiritueuſe*, leur ſeroit plus ſalutaire, & ne les expoſeroit à aucun danger. Mais ils lui répondirent que l'*eau-de-vie* ou le *vin* les incommodoit, en arrêtant la *ſueur* ; au lieu que l'eau, qui l'excite à la vérité, les rafraîchiſſoit & les déſaltéroit plus sûrement, ſans jamais les incommoder.

Cet homme ſenſé chercha la cauſe de ce phénomene ; & il trouva que ſi cette eau froide ne les incommodoit pas, c'eſt parce qu'ils la buvoient tout en travaillant, & qu'ils continuoient de travailler avec la même activité après l'avoir bue. En effet, nous verrons (Chap. XII, § III, Art. VII de ce premier Volume,) que le vrai moyen d'empêcher

pêcher que l'eau froide, bue tandis qu'on a chaud, ne ſoit nuiſible, eſt de continuer à s'exercer juſqu'à ce que la boiſſon ſoit entiérement échauffée dans l'*eſtomac*.

L'obſervation de ce Savant confirme une autre vérité, répétée un grand nombre de fois dans cet Ouvrage, c'eſt que le *vin* & les *liqueurs échauffantes* arrêtent la *ſueur*, bien loin de l'exciter, & que l'eau, mais tiede, parce que, chez un malade, l'inaction & la foibleſſe des *organes* feroient que l'eau reſteroit très-long-temps froide dans ſon *eſtomac*, eſt le plus ſûr &. le plus puiſſant des *ſudorifiques*.

Nous croyons cependant que ſi l'eau, que boivent ces ouvriers, étoit aiguiſée d'un peu de *vinaigre*, elle leur ſeroit encore plus ſalutaire. Outre qu'elle ſeroit plus déſaltérante, elle appaiſeroit de plus la fougue de leurs humeurs, & les entretiendroit dans cet état de fluidité, inſéparable d'une bonne ſanté.

Quant aux *Chymiſtes*, nous ne nous ingérerons pas de leur donner des conſeils. Perſonne, comme le diſent très-bien RAMAZZINI, & M. DE FOURCROY ſon Traducteur, *Eſſai ſur les Maladies des Artiſans*, n'eſt plus dans le cas de ſe garantir du danger, qu'eux; puiſqu'outre un aſſez grand nombre de *ſpécifiques*, que leur art leur fournit contre ces effets pernicieux, la Médecine, avec laquelle ils ſont forcés de ſe familiariſer, peut encore leur apporter du ſecours. On ne doit donc que les engager à prendre toutes les précautions que leur ſuggerent la prudence & les connoiſſances qu'ils ont acquiſes).

Exhalaiſons pernicieuſes auxquelles ſont expoſés

Les *Mineurs* & tous ceux qui travaillent ſous terre, ſont également expoſés à un *air* mal-ſain. L'*air* des mines profondes, eſt non-ſeulement privé

les Mineurs, les Carriers, &c.

de ſon *élaſticité* & des autres qualités neceſſaires à la *reſpiration*, mais encore il eſt ſouvent imprégné d'exhalaiſons tellement dangereuſes, qu'elles le rendent le *poiſon* le plus ſubtil.

Il n'y a point d'autres moyens de prévenir ſes terribles effets, que de favoriſer une libre circulation d'*air* dans la mine, (ſoit par des *ventilateurs*, ſoit par des ouvertures oppoſées, comme une galerie, des puits, &c.

Quelles ſont ces exhalaiſons.

Les *Mineurs* ſont expoſés, dans les mines, à trois eſpeces d'exhalaiſons très-pernicieuſes, qu'ils appellent *feu-briſou*, *ballon* & *moſette*, dont voici les principaux caracteres.

Le *feu-briſou*, *térou* ou *feu-ſauvage*, ſort avec ſifflement des ſouterreins, & paroît dans les mines ſous la forme de toiles d'araignées. Si cette vapeur rencontre les lampes des ouvriers, elle s'allume avec une exploſion très-violente. Pour en prévenir les funeſtes effets, un homme couvert de linges mouillés, & armé d'une longue perche, au bout de laquelle eſt une lumiere, deſcend dans la mine, ſe couche à plat-ventre, & enflamme le *feu briſou*, en y préſentant ſa torche. Les ouvriers, après cette opération, peuvent y travailler avec sûreté.

Le *ballon* eſt la plus ſinguliere & la plus dangereuſe de ces exhalaiſons : c'eſt une poche arrondie, ſuſpendue en l'air, formée par une vapeur circonſcrite. Quand les ouvriers l'apperçoivent, ils n'ont d'autre reſſource que dans la fuite. Mais ſi malheureuſement le *ballon* creve avant qu'ils aient le temps de ſe ſouſtraire à ſon action, il ſuffoque ſubitement ceux qui ſe trouvent dans la mine.

La *moſette* eſt une vapeur épaiſſe, qui regne, ſur-tout l'été, dans les mines. Elle paroît avoir un grand rapport avec ce qu'on appelle *air fixe*:

comme lui, elle éteint les lumieres ; c'eſt auſſi à ce ſigne que les *Mineurs* ſont avertis de ſa préſence : lorſque la lumiere de leurs lampes diminue, ils ſe ſauvent le plus vîte qu'il leur eſt poſſible. Le mal le plus léger, que la *moſette* puiſſe occaſionner aux *mineurs*, eſt une *toux convulſive* qui les conduit à la *phthiſie*. Souvent ils tombent évanouis en ſe ſauvant ; on les retire alors ; on leur fait avaler de l'eau tiede avec de l'*eau-de-vie*, & ils vomiſſent beaucoup de matiere noire. Mais les maux, qui ſuivent cette guériſon, doivent avertir les *Mineurs* qu'il vaut beaucoup mieux prendre des précautions avant de ſe mettre à l'ouvrage. Un flambeau allumé, deſcendu dans la mine avec une corde, pourra les inſtruire de l'état de l'*air*. Si la flamme reſte vive, & brille comme dans l'atmoſphere ordinaire, ils n'ont rien à craindre ; mais ſi elle diminue & s'éteint, alors ils doivent corriger l'*air* par le feu, le *ventilateur*, &c.)

Moyens de prévenir leurs effets.

Les *Mineurs* ne ſont pas ſeulement incommodés par l'*air* mal-ſain : ils ſont encore expoſés aux particules métalliques au milieu deſquelles ils nagent, & qui s'attachent à leur *peau*, à leurs habits, &c. Lorſqu'elles ſont abſorbées & introduites dans le corps, elles cauſent des *coliques*, des *paralyſies*, des *vertiges* & d'autres *Maladies nerveuſes*, qui deviennent ſouvent incurables, (comme nous le ferons voir, Tom. II, Chap. XXI, § III, Art. IV.) FALLOPE obſerve que ceux qui travaillent aux mines de *mercure*, vivent rarement plus de trois ou quatre ans (2). Le *plomb* & plu-

Vapeurs métalliques auxquelles ſont expoſés les Mineurs, &c.

(2) POMET & LÉMERY diſent la même choſe, & ajoutent que ces ouvriers meurent tous *étiques*. LUCRECE avoit déja

ſieurs autres *métaux*, ne ſont pas moins pernicieux à la ſanté.

Moyens de s'en préſerver.

Les *Mineurs* ne doivent jamais ſe rendre aux mines à jeun, ni reſter trop long-temps de ſuite ſous terre. Ils ne doivent prendre que des *alimens* nourriſſants, & ne boire que des *liqueurs fermentées*. Il n'eſt certainement rien tant à craindre pour eux, que de ne pas être bien nourris.

Ils doivent éviter, à quelque prix que ce ſoit, la *conſtipation*. Pour cet effet, ou ils mâcheront, de temps en temps, un peu de *rhubarbe*, ou ils avaleront une quantité ſuffiſante d'*huile d'olive*. L'*huile*, non-ſeulement relâche, mais encore elle enduit les *inteſtins*, & les défend des mauvais effets des *particules métalliques*.

Tous ceux qui travaillent aux mines ou aux *métaux*, doivent ſe laver ſouvent, & changer d'habits autant de fois qu'ils quittent l'ouvrage. Rien ne contribue davantage à la conſervation de la ſanté de ces ouvriers, que la *propreté*, qu'ils doivent pratiquer avec une attention ſévere & preſque religieuſe.

Les Plombiers, les Peintres, les Doreurs, &c., ſont expoſés aux mêmes Maladies.

Les *Plombiers*, les *Peintres*, les *Doreurs*, ceux qui travaillent le *blanc de plomb*, & preſque tous ceux qui travaillent aux *métaux*, ſont expoſés aux mêmes Maladies que les *Mineurs*, & doivent par conſéquent obſerver la même conduite pour les prévenir.

Maladies particulieres

(Les *Plombiers*, & tous les ouvriers qui tra-

---

dit : Ne ſavez-vous pas en combien peu de temps ils périſſent, & combien eſt courte la durée de leur vie ?

Nonne vides, audiſve perire in tempore parvo
Quàm ſoleant, & quàm vitai copia deſit ?

vaillent le *plomb*, ou qui emploient ſes préparations dans leurs ouvrages, tels que les *Peintres*, ou plutôt les *Barbouilleurs*, les *Potiers de terre*, ceux qui colorent les talons pour les ſouliers des femmes, &c., ſont ſujets aux tremblements, & particuliérement à la *colique* nommée *colique de plomb*, *de Poitou*, *des Peintres*, *des Potiers*, ou *colique nerveuſe*, *végétale*, &c., décrite Tome II, Chap. XXI, § III, Art. IV, & à la *Paralyſie*, dont nous parlerons Tom. III, Chap. XLV, § III. aux Barbouilleurs, aux Potiers de terre, &c.

Mais les *Doreurs* en or moulu & en vermeil, car il ne s'agit ici que de cette eſpece de *Doreurs*, ſont expoſés à tous les dangers des ouvriers qui travaillent dans les mines de *mercure*; parce qu'en faiſant évaporer ſur le feu ce *minéral*, qu'ils ont employé amalgamé avec l'*or*, ils avalent une partie des vapeurs pernicieuſes du *mercure*, qui les rendent, même en très-peu de temps, ſujets aux *vertiges*, à l'*aſthme*, à la *paralyſie*, & qui leur donnent un aſpect morne & la pâleur de la mort. Aux Doreurs en or moulu.

Les moyens d'échapper à tous ces dangers, ſont, 1°. d'avoir des ateliers grands & élevés, dans leſquels l'*air* puiſſe circuler par deux ouvertures oppoſées, & ſur-tout de n'y reſter que pendant le travail, qui ne doit point durer longtemps de ſuite. Moyens de les prévenir.

2°. D'y faire conſtruire la forge vis-à-vis la fenêtre ou la porte, & d'y adapter un tuyau vaſte & qui puiſſe bien tirer, ou un tuyau de fer-blanc, de tôle, &c., dont l'extrémité inférieure ſera évaſée en forme de pavillon, aſſez grand pour contenir leur poële, & dont l'autre bout recourbé s'ouvrira dans le tuyau d'une cheminée voiſine, ou par un carreau de la fenêtre.

3°. Ils auront ſur-tout attention de détourner le viſage en travaillant ; ils pourront gratte-boſſer dans leur forge, ou ſous leur pavillon ; ou ils auront ſoin d'attendre, pour faire cette opération, que le plus gros de la fumée ſoit diſſipé.

4°. L'uſage fréquent du *lait*, du *beurre* & des *aliments* doux, leur ſera très-avantageux : ils s'abſtiendront ſur-tout de *vin*, qui leur eſt pernicieux.

5°. De temps en temps ils pourront ſe purger ou prendre un *vomitif*, pour chaſſer le peu de *miaſmes* de *mercure* inhérents à leurs *inteſtins*, & prévenir les ſuites funeſtes qu'ils pourroient entraîner.

Ces moyens faciles & peu diſpendieux, mis en pratique par les *Doreurs* en or moulu & en vermeil, contribueront, ſinon à détruire, du moins à diminuer la ſomme de leurs maux.)

Maladies des Chandeliers, Corroyeurs, Chapeliers, Rôtiſſeurs-Traiteurs, &c.

Les *Chandeliers*, ceux qui préparent les *huiles*, tous ceux qui travaillent les ſubſtances *animales*, ſont ſujets à être incommodés des exhalaiſons fortes & mal-ſaines, qui s'évaporent de ces ſubſtances *putrides*. (Dans cette claſſe d'ouvriers doivent être compris les *Corroyeurs*, les *Chapeliers*, ceux qui font les cordes d'inſtruments de muſique, les *Rôtiſſeurs-Traiteurs*, les *Cuiſiniers*, les *Bouchers*, les *Tripiers*, les *Charcutiers*, les *Poiſſonniers*, les Marchands de fromage, &c.; enfin tous ceux dont le métier expoſe à être mal-propres, & qui, pour la plupart, reſpirent des vapeurs *fétides animales*.)

Moyens qu'ils doivent mettre en uſage pour les prévenir.

Ils doivent obſerver la même *propreté* que les *Mineurs*. Lorſqu'ils éprouvent des *nauſées*, des embarras dans l'*eſtomac*, des *indigeſtions*, ils doivent prendre un *vomitif*, ou une légere *purga-*

tion. Les ſubſtances *animales*, qu'ils emploient dans leur profeſſion, doivent être travaillées toutes fraîches, autant qu'il eſt poſſible. Quand elles ſont gardées long-temps, elles deviennent nuiſibles, & à ceux qui les travaillent, & à ceux qui vivent dans le voiſinage des lieux où elles ſont conſervées.

(Le premier conſeil, qu'on doive donner à tous ces ouvriers, c'eſt qu'ils exercent leurs travaux hors des Villes, afin que l'*air* puiſſe circuler dans leurs ateliers avec la plus grande liberté. Ils doivent ſur-tout avoir la plus grande attention à la *propreté*, particuliérement en été, que la chaleur de l'*atmoſphere* accélere la *putréfaction* des ſubſtances *animales*. En conſéquence, ils laveront fréquemment leurs ateliers; ſe nourriront de légumes; boiront de la *limonade*; reſpireront très-ſouvent les vapeurs du *vinaigre*; reſteront dans leurs ateliers le moins de temps qu'ils pourront de ſuite, & iront, après leurs travaux, reſpirer l'*air* ſain & frais de la campagne. Tels ſont les moyens par leſquels ils échapperont aux Maladies du genre *putride*, auxquelles ils ſont ſujets, ſur-tout dans les ſaiſons chaudes.

Les *Bouchers*, les *Rôtiſſeurs*, les *Traiteurs*, les *Cuiſiniers*, &c., ſe garantiront en outre, par ces mêmes moyens, des maux de tête, des étouffements, des *hémorrhagies*, même de l'*apoplexie*: Maladies qui toutes dépendent de la *pléthore*, à laquelle les expoſent les exhalaiſons des molécules nutritives, qui s'échappent ſans ceſſe des viandes, qu'ils ont continuellement dans leurs boutiques, & qui, pénétrant par les *pores abſorbants* de leur *peau*, par les *poumons* & l'*eſtomac*, portent, dans leur *ſang* une abondance de *ſuc* nour-

ricier, qui leur procure à preſque tous un embonpoint exceſſif.)

Je paſſerois les bornes, que je me ſuis preſcrites, ſi j'entrois dans le détail des Maladies particulieres à chaque genre de travail : c'eſt pourquoi j'embraſſerai tous les hommes ſous trois claſſes générales.

La premiere comprendra *les Gens de fatigue*, ou *ceux qui s'occupent de travaux pénibles.*

La ſeconde, ceux dont les occupations ſont moins fatigantes, ou les *Ouvriers ſédentaires.*

Et la troiſieme, les *Gens de Lettres.*

§ I.

Des Gens de fatigue ; des Soldats ou des Gens de guerre, & des Marins ou des Gens de mer.

Article premier.

Des Gens de fatigue, ou de ceux qui s'occupent de travaux pénibles.

Quoique les ouvriers, qui s'occupent de travaux pénibles, ſoient, en général, de tous les hommes ceux qui ſe portent le mieux, cependant la nature de leurs occupations & les lieux où ils travaillent, les expoſent à des Maladies particulieres.

Maladies auxquelles ſont expoſés les Laboureurs;

Les *Laboureurs*, par exemple, expoſés aux viciſſitudes de l'*air*, qui, dans ce pays, ſont ſouvent très-ſubites & très-conſidérables, ſont ſujets à la ſuppreſſion de la *tranſpiration*, au *rhume*, à la *toux*, à l'*eſquinancie*, à la *pleuréſie*, à la *péripneumonie*, aux *coups-de-ſoleil*, aux *rhumatiſmes*, aux *fievres* & autres Maladies *inflammatoires.* Ils ſont encore ſouvent contraints de forcer

leur travail, & de porter des fardeaux au-deſſus de leurs forces : de-là des ruptures de *vaiſſeaux*, l'*aſthme*, des *deſcentes*, &c.

Ceux qui travaillent en plein *air*, ſont ſouvent attaqués de *fievres intermittentes*, occaſionnées par l'alternative fréquente du chaud & du froid, par la mauvaiſe nourriture, par l'eau corrompue, &c. Reſter aſſis ou couché ſur la terre humide ; reſter expoſé au *ſerein*, à l'*air de la nuit*, &c., peuvent cauſer les mêmes Maladies, & ces hommes y ſont ſouvent forcés. Les gens qui travaillent en plein air ;

Les hommes, qui portent des fardeaux peſants, tels que les *Crocheteurs*, les *Journaliers* & ceux qui font des ouvrages pénibles, ſont obligés d'employer beaucoup de force pour *reſpirer*. Leurs *poumons* ſont dilatés avec plus de violence que la *reſpiration* ordinaire ne l'exige. Ainſi les *vaiſſeaux* délicats des *poumons* ſont forcés, & ſouvent rompus : delà le *crachement de ſang*, la *fievre*, &c. Hippocrate rapporte, à cette occaſion, qu'un homme fit gageure de porter un âne : cet homme, ajoute-t-il, fut immédiatement après attaqué de *fievre*, d'un *vomiſſement de ſang* & d'une *deſcente*. Les Crocheteurs, les Journaliers, &c. ;

Il y a ſouvent des gens qui portent des fardeaux trop peſants, par pareſſe, pour faire en une fois, ce qu'ils devroient faire en deux ou en trois. Souvent auſſi c'eſt par bravade, ou pour imiter d'autres imprudents. Delà il arrive que les hommes les plus forts ſont le plus ordinairement ceux qui ſont victimes des fardeaux trop peſants, des travaux forcés ou de ces exploits de bravade.

Il eſt rare que ceux qui font parade de leurs forces, n'aient des *deſcentes*, ne *crachent le ſang*, ou ne ſoient attaqués d'autres Maladies, fruit ordinaire

de leur imprudence. Si l'on remarque que tous les jours nous avons occaſion de voir ces effets funeſtes chez ceux qui portent des fardeaux trop lourds, qui font des courſes exceſſives, &c., on aura, ſans doute, des raiſons ſuffiſantes pour éviter ces excès.

Les Forgerons, les Charpentiers, &c.

Il eſt vrai qu'il y a des travaux qui exigent des dépenſes conſidérables de forces, tels que l'art du *Forgeron*, celui du *Charpentier*, &c. Il ne faut, dans ces profeſſions, que des hommes très-forts; mais ils ne doivent jamais épuiſer leurs forces, & par conſéquent travailler trop long-temps de ſuite. Quand les *muſcles* ſont violemment agités, il eſt néceſſaire de leur donner ſouvent du repos, afin qu'ils aient le temps de recouvrer leur *ton*: ſans cela la *conſtitution* ſeroit bientôt épuiſée, & une vieilleſſe prématurée avanceroit le terme de la vie.

Autres Maladies de ces ouvriers: l'éryſipèle; ſes cauſes;

L'*éryſipèle* ou *feu-Saint Antoine*, eſt encore une Maladie ordinaire aux perſonnes qui s'occupent de travaux pénibles. Cette Maladie eſt occaſionnée par la ſuppreſſion ſubite de la *tranſpiration*. Les boiſſons d'eau froide, quand on a chaud; les pieds froids & humides; les habits mouillés: s'aſſeoir ou ſe coucher ſur la terre humide, &c., peuvent auſſi la faire naître. Il eſt impoſſible que ceux qui travaillent en plein *air*, ſe garantiſſent toujours de ces inconvénients; mais l'expérience nous apprend qu'avec une attention convenable, on peut, au moins, en prévenir les mauvais effets.

La paſſion iliaque, la colique, les vents & les autres Maladies du bas-ventre; leurs cauſes;

La *paſſion iliaque*, la *colique*, les *vents*, & les autres Maladies du *bas-ventre*, ſont ordinaires à ces mêmes ouvriers. Elles reconnoiſſent les mêmes cauſes que celles énoncées ci-deſſus. Les *aliments indigeſtes & venteux* peuvent encore les

occaſionner. Ces ouvriers mangent du pain non *fermenté*, fait avec des pois, des feves, du *ſeigle* & d'autres ſubſtances *venteuſes*. Ils mangent en outre grande quantité de fruits verds, ou cuits au four, ou fricaſſés, ou cruds, mêlés avec pluſieurs eſpeces de racines & d'herbes; après quoi ils boivent du *lait aigre*, de la petite *biere* paſſée, &c. Un tel mêlange ne peut manquer de remplir les *inteſtins* de *vents*, & de porter la Maladie dans ces *viſceres*.

Les inflammations externes, les maux d'aventure & autres Maladies des extrémités; leurs cauſes.

Les *inflammations* externes, les *maux* d'*aventure* & autres Maladies des *extrémités*, ſont très-ordinaires à ceux qui travaillent en plein *air*. Ces Maladies ſont ſouvent attribuées à quelque *venin*, ou à quelque eſpece de *poiſon*; mais, en général, elles ont leur cauſe dans le *paſſage ſubit du chaud au froid*, ou dans le contraire.

Imprudence des ouvriers, des Laitieres, &c., lorſqu'ils ont froid.

Quand les ouvriers, les *Laitieres*, &c., reviennent des champs, froids & mouillés, ils courent au feu; ils plongent ſouvent leurs mains dans l'eau chaude: par ces moyens, ils raréfient tout-à-coup le *ſang* & les autres humeurs qui circulent dans ces parties. Auſſi les *vaiſſeaux* ne pouvant céder auſſi promptement, il arrive des *engorgements*, des *inflammations*, des *engelures*, la *gangrene*, &c.

Comment ils doivent s'y prendre pour ſe réchauffer.

Lorſque ces perſonnes rentrent chez elles tranſies, elles doivent ſe tenir pendant quelque temps à une certaine diſtance du feu; laver leurs mains dans l'eau froide, & les bien frotter avec une ſerviette ſeche. Il arrive quelquefois qu'elles ſont tellement engourdies par le froid, qu'elles n'ont plus aucun mouvement. Le ſeul *remede* dans ce cas, eſt de les frotter avec de la neige; ou, lorſqu'on ne peut

en avoir, avec de l'eau très-froide. Si on les approchoit du feu, ou qu'on les plongeât dans l'eau chaude, la *gangrene* s'enſuivroit généralement.

Comment ils s'expoſent aux fievres inflammatoires.

Dans l'été, les journaliers ont pour habitude de ſe coucher & de dormir au ſoleil. Cette conduite eſt ſi dangereuſe, que ſouvent ils ſe ſont éveillés attaqués d'une *fievre inflammatoire*, ou d'un *coup de ſoleil*, (dont nous traiterons Tom. IV, Chap. LVIII.) Les *fievres inflammatoires*, ſi funeſtes à la fin de l'été & au commencement de l'automne, n'ont ſouvent pas d'autres cauſes. Quand les ouvriers quittent leur travail, ce qu'ils doivent toujours faire pendant la chaleur du jour, il faut qu'ils s'en reviennent à leur maiſon, ou qu'au moins ils ſe mettent ſous quelqu'abri, afin de pouvoir repoſer en ſûreté.

Ils doivent manger en proportion de ce qu'ils travaillent, s'ils veulent ſe bien porter.

Souvent ces ouvriers ſont, dans la campagne, à travailler depuis le matin juſqu'au ſoir, ſans rien manger : cette conduite ne peut manquer de les rendre malades. Quelque groſſiere que ſoit leur nourriture, ils doivent pourtant la prendre à des heures réglées. Plus ils travaillent fort, plus ils doivent manger ſouvent. Si les humeurs ne ſont pas fréquemment réparées par de nouvelle nourriture, elles acquierent bientôt de la *putridité*, & produiſent des *fievres du plus mauvais caractere* (3).

Pourquoi tous les hommes ne ſentent point cette vérité ?

(3) Cette vérité, dont les perſonnes un peu inſtruites ſentent toute l'évidence, eſt encore couverte des ténébres les plus épaiſſes pour le général des hommes, pour qui l'*économie animale* eſt un vrai myſtere. Le peu de communication qu'ont les Savants avec le peuple, & la petite quantité d'ouvrages faits à la portée de ce dernier, ſont la ſource ordinaire de ſon ignorance. Il eſt peu d'hommes qui ne veuillent être inſtruits, & il n'y en a pas pour qui la vérité ne ſoit

Les ouvriers des campagnes ſont d'une négligence extrême, relativement au boire & au

Négligence des ouvriers, relativement

---

intelligible. La vérité, dit FONTENELLE, n'a pas beſoin de paroître avec toutes ſes parures pour perſuader : elle entre ſi naturellement dans l'eſprit, que, quand on l'entend pour la premiere fois, il ſemble qu'on ne faſſe que s'en ſouvenir. Ceci doit s'entendre ſur-tout des vérités de fait ; telles ſont celles que nous enſeignent l'*Anatomie* & la *Phyſiologie*.

Tout le monde mange pour vivre ; mais tout le monde ne ſait pas pourquoi on ne pourroit pas vivre ſans manger. On ne ſait pas pourquoi tel ou tel *aliment* eſt plus propre à nourrir, que tel ou tel autre ; pourquoi il faut telle ou telle quantité de nourriture ; pourquoi il faut manger un tel nombre de fois par jour ; &, d'après cette ignorance, ceux qui ont du dégoût pour les *aliments* les plus communs, ou qui ſont ce qu'on appelle *difficiles*, ou qui ont des occupations qui les attachent fortement, ou enfin qui ſont intéreſſés, avares, &c., ſe nourriſſent à leur fantaiſie. Les premiers ne mangent que des drogues, incapables de réparer les pertes qu'ils font : les ſeconds ne font qu'un repas, ſans s'embarraſſer ſi leur *eſtomac*, trop ſurchargé, a la force de digérer une maſſe d'*aliments* qu'ils devroient prendre en pluſieurs fois, ſans s'embarraſſer s'il eſt intéreſſant que les humeurs ſoient renouvellées ſouvent : les derniers s'empâtent de nourritures *indigeſtes*, qu'ils ont a bas prix. Tous dépériſſent inſenſiblement, parce que, ſoit qu'on mange trop peu, ſoit que ce que l'on mange ſoit trop peu ſubſtantiel, ſoit enfin que les *aliments* que l'on prend ſoient *indigeſtes*, les humeurs ne peuvent jamais être renouvellées ; & les forces, bien loin d'être réparées, foibliſſent de plus en plus, juſqu'à ce que la mort, ſouvent précédée de Maladies lentes & cruelles, vienne terminer le ſort de ces malheureux, qu'ils ne doivent qu'à l'ignorance dans laquelle ils ſont de l'importance de la nourriture pour la conſervation de la ſanté.

Il n'y a que la connoiſſance des phénomenes de la digeſtion, qui puiſſe la faire ſentir.

Mais un coup-d'œil jetté ſur les *organes* de la *digeſtion*, & ſur la maniere dont les *aliments* ſe changent en une ſubſtance capable de former le *ſang*, qui eſt la ſource de toutes nos humeurs, & qui porte par-tout le corps de quoi réparer nos pertes, ſuffira pour diſſiper les nuages qui cachent cette vérité importante à l'humanité.

On ſaura donc qu'au fond de la bouche, dans laquelle les *aliments* ſont d'abord diviſés, broyés par le moyen des

Ce que c'eſt que la digeſtion.

à leur nourriture.

manger : ſouvent, par un défaut d'attention, ils prennent des *aliments* mal-ſains, tandis que,

---

dents, & humectés par la *ſalive*, derriere la *trachée-artere*, eſt un autre canal appellé *œſophage*, qui conduit directement à l'*eſtomac*.

Or, les *aliments*, pris par la bouche, & arrivés dans l'*eſtomac* par le moyen de l'*œſophage*, peuvent y ſéjourner plus ou moins, parce que la ſituation de l'*eſtomac* eſt un peu oblique & preſque horizontale, de maniere que de ſes deux orifices, l'un eſt à droite & l'autre à gauche; l'un plus haut, l'autre plus bas. Ces deux ouvertures ſont en outre munies de *fibres* circulaires, qui ſe dilatent & ſe contractent; mais celles qui entourent l'ouverture, qui eſt contiguë aux *inteſtins*, ſe dilatent beaucoup moins que les premiers; de ſorte que, dans l'état de ſanté, les *aliments* ne peuvent ſortir de l'*eſtomac*, que lorſqu'ils ſont réduits en matiere liquide : c'eſt l'état qu'ils prennent par leur ſéjour dans ce *viſcere*.

Que cette métamorphoſe des *aliments* ſoit due aux liqueurs de l'*eſtomac*, qui pénétrent, fondent & diſſolvent la maſſe alimentaire, ainſi que le célébre Abbé Spallanzani ſemble l'avoir prouvé, dans ſes belles *Expériences ſur la Digeſtion*, &c., vol. *in*-12, Genève, 1786 : ce qu'il y a de certain, c'eſt qu'au bout de trois heures, plus ou moins, cette maſſe ſe trouve convertie en une ſubſtance grisâtre & fluide, que l'on appelle *chyme*.

A meſure que cette ſubſtance ſe prépare, les *fibres* de l'orifice inférieur ſe dilatent, & la laiſſent couler dans les *inteſtins*, où elle éprouve une nouvelle atténuation, par le moyen de la *bile*, du ſuc *pancréatique*, & des autres liqueurs que ces parties filtrent ſans ceſſe. Elle devient alors preſque blanche, & les Médecins l'appellent *chyle*.

Mais dans toute l'étendue des *inteſtins*, il ſe trouve de petites ouvertures imperceptibles, qui ſont le commencement de petits *vaiſſeaux*, qu'on appelle *vaiſſeaux chyliferes*, ou *vaiſſeaux lactés*. Ces ouvertures ſont autant de petites bouches qui ſucent la matiere *chyleuſe* la plus atténuée, & qui la tranſmettent à leurs *vaiſſeaux*. Ces *vaiſſeaux*, ſans ceſſe en agitation, par le mouvement des parties du *bas-ventre*, achevent de donner la derniere perfection au *chyle*, qui, par mille routes différentes, ſe rend à un *réſervoir*, appellé *Réſervoir de Péquet* : delà à un *canal* qu'on appelle *thorachique*, parce qu'il ſe trouve dans la *poitrine*;

ſans dépenſer davantage, ils pourroient en avoir de bons. Dans quelques cantons de l'Angleterre,

---

d'où il eſt tranſporté dans la maſſe du *ſang*, par le moyen de la *veine* de deſſous le bras gauche, nommée *ſous-clavicre gauche.*

Les parties groſſieres du *chyle*, qui n'ont pu être pompées par les *vaiſſeaux lactés*, reſtent dans les *inteſtins*, où elles s'amaſſent & s'arrêtent, juſqu'à ce qu'étant pouſſées vers l'*anus*, par le mouvement particulier des *inteſtins*, elles acquierent une peſanteur ou une *acrimonie* qui ſollicite le gros boyau, appellé *rectum*, & force ſes *fibres* de ſe dilater pour leur donner paſſage au dehors.

Telle eſt, en peu de mots, l'hiſtoire de la *digeſtion* & des *organes*, qui concourent à cette opération de la Nature.

Néceſſité de ne pas faire d'excès dans le manger, démontrée par la capacité de l'eſtomac.

Quiconque la lira avec attention, ſentira que l'*eſtomac*, ayant une capacité bornée, & ne contenant, en général, pas plus de cinq pintes, ſi on prend des *aliments* dans une quantité qui excede ou même égale cette meſure, l'*eſtomac* gorgé & tendu de toutes parts, ſera privé des mouvements dont nous avons parlé : les *aliments* entaſſés preſſeront trop ſur l'orifice inférieur ; le forceront de ſe dilater ; paſſeront ſans être broyés & diſſous convenablement ; ne ſeront réduits qu'en matieres groſſieres, dont les bouches des *vaiſſeaux lactés* ne pourront rien pomper, & ſe convertiront tous en *excréments.*

Il ne ſe formera donc point de *chyle ;* le *ſang* ne ſera donc point renouvellé : le *ſang* qui, par le moyen de la *circulation*, porte dans toutes les parties du corps les humeurs & les ſubſtances nourricieres qu'il a reçues du *chyle*, & les dépoſe dans chacune de ces parties, proportionnément au beſoin qu'elles en ont, ſe trouvera, après quelques révolutions, privé de ſa partie *lymphatique*, *onctueuſe*, *balſamique :* il s'épaiſſira ; il ne conſiſtera plus qu'en ſa partie rouge, qui, en étant la partie ſolide, s'échauffe facilement par les frottements réitérés : delà les *fievres* & les Maladies *inflammatoires.* D'un autre côté, les humeurs, que le *ſang* dépoſe, n'étant point pouſſées par de nouvelles, s'arrêteront dans leurs *vaiſſeaux.* Par le ſéjour qu'elles y feront, elles acquerront de l'*acrimonie* & de la *putridité :* delà les *engorgements*, les *fievres putrides*, *malignes*, &c. Enfin les pertes, que nous éprouvons ſans ceſſe, ſoit par le mouvement des *muſ-*

les payſants ſont ſi négligents à cet égard, qu'ils ne daignent pas ſeulement préparer leur nourriture. Ces hommes ne font qu'un ſeul repas par jour, plutôt par indifférence, que parce qu'ils ne gagnent pas aſſez avec leur travail, qui pourroit les mettre à portée de faire meilleure chere.

Si la nourriture des ouvriers eſt trop peu ſubſtantielle, elle leur occaſionne des Maladies.

La nourriture trop peu ſubſtantielle & trop peu abondante, occaſionne ſouvent, parmi les ouvriers, des *fievres d'un très-mauvais caractere.* Si le corps n'eſt pas ſuffiſamment nourri, les humeurs ſe corrompent, les *ſolides* s'affoibliſſent, & il en réſulte les effets les plus funeſtes. Une nourriture qui n'eſt pas aſſez forte, cauſe ordinairement une partie des *Maladies de la peau*, ſi fréquentes parmi les ouvriers. On remarque que ſi l'on ne nourrit pas convenablement le bétail, il devient ſujet aux *Maladies de la peau*, qui ne manquent jamais de diſparoître quand on leur donne de bons *aliments.* L'état ſain des humeurs dépend donc de la quantité ſuffiſante d'une bonne nourriture; (comme nous venons de le faire voir, note derniere.)

La pauvreté occaſionne des Maladies, & les aggrave.

La pauvreté, non-ſeulement occaſionne, mais encore aggrave les Maladies des ouvriers. La plupart de ceux qui ſont pauvres, ou ne prévoient

---

cles, ſoit par le jeu des *organes*, ne ſeront plus réparées; delà la foibleſſe, la maigreur, l'*étiſie*, &c.

De même, ſi les *aliments* ſont trop aqueux, & qu'ils ne contiennent pas aſſez de parties ſubſtantielles, le *chyle* qui en naîtra, n'aura point de conſiſtance; le *ſang* ſera diſſous: delà les langueurs, les *pâles-couleurs*, la *cachexie*, &c. Si, au contraire, les *aliments* ſont lourds & peſants, ils formeront un *chyle*, qui aura les mêmes qualités, & qui, paſſant dans le *ſang*, occaſionnera des *obſtructions*, l'*hydropiſie*, &c.

rien

rien, ou ne ſont pas dans le pouvoir de prévenir les accidents qui les menacent. Ils ſemblent ſe plaire à ne vivre qu'au jour le jour ; & quand une Maladie les rend incapables de travailler, leur famille ſe trouve dans le cas de mourir de faim. C'eſt alors qu'il faut que la charité vienne néceſſairement à leur ſecours. Soulager les pauvres ouvriers dans leurs beſoins, eſt, ſans contredit, l'acte le plus ſublime de la Religion & de l'humanité. Il n'y a que ceux qui ſont témoins de ces ſcènes de calamités, qui puiſſent avoir quelque idée du nombre de malheureux, qui périſſent par les Maladies, faute d'être aſſiſtés, & même faute des choſes néceſſaires à la vie.

(Que les perſonnes charitables portent encore plus loin leur attention ; qu'elles veillent à ce que les ouvriers des campagnes, les Laboureurs, les Terraſſiers, les Vignerons, les Moiſſonneurs, &c. ne donnent point leur confiance à ces gens ſans connoiſſance & ſans état, qui, munis de certificats ou mendiés, ou falſifiés, courent les Bourgs & les Villages, tuant tous ceux qui ont le malheur de s'adreſſer à eux. Il ſeroit infiniment plus avantageux pour ces hommes utiles, mais à plaindre, d'être abandonnés aux ſeules reſſources de la Nature, que de prendre les *remedes* abſurdes & incendiaires de ces Charlatans, qui ne ſervent qu'à prolonger les Maladies, lorſqu'ils ne réuſſiſſent point à les rendre mortelles).

Il faut que les perſonnes charitables s'oppoſent à ce que les pauvres confient leur ſanté aux Charlatans.

Les ouvriers ſont ſouvent victimes d'une émulation imprudente, qui les engage, pour vouloir l'emporter les uns ſur les autres, à s'échauffer à un tel degré, qu'il en réſulte la *fievre*, ou même la mort. Quiconque expoſe ainſi ſa vie de propos délibéré, mérite qu'on le traite comme un ſuicide.

Suites funeſtes de l'émulation imprudente des ouvriers ;

De l'imprudence des peres & meres, qui exigent de leurs enfants plus que leurs forces ne le permettent.

(Il faudroit commencer par ſévir contre les peres & meres, qui, pour la plupart, ont la barbarie d'exiger de leurs enfants, plus que leurs forces ne le permettent. Les ouvriers, qui ont pluſieurs enfants, ou qui ſont dans le voiſinage de pluſieurs enfants qui s'aſſemblent chez eux, en troupe, pour jouer, ont la manie de leur donner ce qu'ils appellent leur tâche, que ces enfants ſont obligés de remplir avant que de pouvoir ſe livrer au jeu. Si cette tâche étoit relative à l'âge ou à la force des enfants, on ſe garderoit de les blâmer; mais il en eſt preſque toujours autrement. Les parents, qui ſont dans cet uſage, ne le font, le plus ſouvent, que pour ne rien perdre de l'utilité dont peuvent leur être leurs enfants; de maniere qu'ils leur ordonnent de faire en pluſieurs heures, ce à quoi ils auroient employé toute une matinée, ou toute une après-midi. Les enfants qui veulent jouer, & qui ont grande raiſon, s'efforcent ſouvent au point de s'épuiſer. S'ils ne vont pas juſques-là, ils acquierent, par habitude, une promptitude qui n'eſt point dans leur caractere, & qui leur devient fatale tôt ou tard).

Article II.

Des gens de guerre.

Maladies auxquelles ſont expoſés les ſoldats.

L'état de ſoldat, en temps de guerre, peut être rangé parmi les travaux pénibles. Les gens de guerre ſouffrent beaucoup de l'intempérie des ſaiſons, des longues marches, des mauvaiſes nourritures, de la faim, &c. : delà des *fievres*, des *cours de ventre*, des *rhumatiſmes* & d'autres Maladies dangereuſes, qui font toujours plus de ravage que le fer, ſur-tout quand les campagnes

ſont trop prolongées. Quelques ſemaines froides & pluvieuſes, tuent ſouvent plus d'hommes qu'une bataille.

Ceux qui ſont à la tête des armées, doivent avoir ſoin que leurs ſoldats ſoient bien couverts & bien nourris.

Ils doivent être bien couverts, & bien nourris.

(Il eſt important de faire diſtribuer aux ſoldats beaucoup de *végétaux ;* tels que les plantes potageres de toute eſpece, comme les *choux*, les *navets*, la *poirée*, l'*oſeille*, le *perſil*, la *chicorée*, & les légumes de la claſſe des farineux ; tels ſont les *pois*, les *lentilles*, le *riz*, les *pommes de terre*, &c.

Aliments néceſſaires aux ſoldats.

Dans les *épidémies*, qui ſurviennent ſi fréquemment dans les armées, *épidémies* qui ſont toujours de caractere *putride*, il faut donner aux ſoldats du *vin*, de la *biere*, du *vinaigre*, du *ſucre* ou de la *caſſonnade*, qu'ils mêleront à leurs *aliments* & à leurs boiſſons. Ce ſont de puiſſants *antiputrides*, qui préſerveront de la *contagion* ceux qui ne ſont pas encore malades, & qui aideront l'effet du *quinquina* ſur ceux qui en ſont déja attaqués. C'eſt au *vin* que CÉSAR dut le ſalut de ſon armée, attaquée de la *peſte* en Macédoine. M. COLLOMBIER, dans ſes *Principes ſur la ſanté des gens de guerre*, pag. 70, rapporte qu'on s'eſt ſervi, avec ſuccès, de *vinaigre* dans nos armées à l'exemple des Romains : il aſſure, avec raiſon, que c'eſt le moyen le plus certain, le plus sûr & le plus prompt, pour préſerver les ſoldats de Maladies *contagieuſes*.

Dans les *dyſſenteries putrides*, ſi fréquentes parmi les ſoldats, les bons *fruits*, bien mûrs, ſont de grands *remedes*. M. TISSOT rapporte, qu'un Régiment Suiſſe, en garniſon dans les Provinces méridionales de France, fut ſauvé d'une

dyſſenterie, par une grande quantité de fruits, qu'on diſtribua aux ſoldats : on tranſportoit même les malades dans les vignes ; il n'en mourut pas un ſeul, & il n'y en eut plus d'attaqué).

Ils doivent être logés ſéchement.

Les Officiers doivent auſſi faire terminer les campagnes dans la ſaiſon convenable, & avoir attention que les logements, où les ſoldats paſſent leur quartier d'hiver, ſoient ſecs & bien aérés.

Il faut que ceux qui ſont malades ſoient ſéparés des autres.

Il faut encore que les réglements veillent à ce que ceux qui ſont malades, ſoient placés à une certaine diſtance de ceux qui ſe portent bien ; cette attention contribuera beaucoup à conſerver la vie des ſoldats.

Occupations qu'on devroit donner aux ſoldats en temps de paix.

Il faut convenir que l'indolence & l'intempérance ſont autant nuiſibles aux ſoldats, en temps de paix, que le ſont les fatigues en temps de guerre. Dès que les hommes ſont oiſifs, ils deviennent vicieux. Il ſeroit donc de la plus grande importance qu'on ſe fît un plan, d'après lequel le Militaire, en temps de paix, devînt plus utile, & jouît d'une meilleure ſanté. Nous penſons que l'on pourroit réuſſir, ſi on l'occupoit quelques heures par jour, en augmentant ſa paie. L'oiſiveté, la mere de tout vice, diſparoîtroit : la paie modique qu'on leur donneroit ; les travaux publics auxquels on les emploieroit, comme à conſtruire des ports, des canaux, des grands chemins, ne feroient aucun tort aux Manufactures. Par ces moyens, on rendroit les ſoldats capables de ſe marier & d'avoir des enfants.

Un plan de cette eſpece peut être facilement exécuté, puiſqu'il ne tend point à détrurire le courage ; car il ne s'agiroit d'occuper ces hommes que cinq ou ſix heures par jour, & toujours en plein *air*. Les ſoldats ne doivent point travailler

trop long-temps de ſuite, ni être employés à des occupations ſédentaires. Ces ſortes d'occupations rendent les hommes foibles, efféminés, incapables des fatigues de la guerre ; au lieu qu'un travail de peu d'heures, fait en plein *air*, endurcit les hommes aux intempéries des ſaiſons, fortifie leurs membres, augmente leur force & leur courage.

Article III.

Des Gens de mer.

Les gens de mer doivent également être placés au rang de ceux qui s'occupent de travaux pénibles. Ils ont beaucoup à ſouffrir des changements de climats, de la violence des temps, des mauvaiſes nourritures, des travaux fatigants, &c. Ces hommes ſont d'une ſi grande importance pour le commerce & pour la sûreté de ce Royaume, qu'on ne ſauroit trop s'occuper des moyens de conſerver leur ſanté.

Cauſes des Maladies des Marins.

Les plus grandes cauſes des Maladies des Marins, ſont les excès. Quand ils abordent, après un long voyage, ſans égard au climat, ou à leur propre *conſtitution*, ils ſe livrent, ſans réſerve, à toutes ſortes de débauches ; ils continuent ſouvent, juſqu'à ce qu'une *fievre* vienne les ſaiſir, & terminer leur vie. C'eſt ainſi que l'intempérance, & non le climat, eſt ſouvent la cauſe qui fait périr nos braves Matelots ſur des côtes étrangeres. Ce n'eſt pas qu'il faille retrancher de la nourriture des Marins ; mais ils trouveront dans la tempérance, le meilleur *remede* contre les *fievres*, & contre la plupart des autres Maladies qui les détruiſent.

Moyens de les prévenir.

Les occupations des Matelots ne leur permettent pas toujours d'éviter d'être mouillés : quand cela arrive, ils doivent changer d'habits, & prendre les moyens convenables pour rétablir la *tranſpiration*. Ils ne doivent point, dans ces cas, avoir recours aux *liqueurs ſpiritueuſes*, ni à d'autres *liqueurs fortes* : ils doivent, au contraire, prendre des boiſſons douces & *délayantes*, chaudes à un certain degré : ils doivent ſe coucher immédiatement après, & ils trouveront dans un ſommeil profond & dans une douce *tranſpiration*, le recouvrement de leur ſanté.

Quels doivent être les aliments des Marins.

Mais ce qui nuit le plus à la ſanté des Matelots, c'eſt la mauvaiſe qualité des *aliments*. L'uſage continu de proviſions ſalées, vicie les humeurs, occaſionne le *ſcorbut* & d'autres Maladies opiniâtres. Il eſt difficile de prévenir ces Maladies dans des voyages de long cours : cependant nous ne pouvons nous imaginer qu'on ne puiſſe entreprendre & effectuer ces voyages importants, ſans être néceſſairement expoſé à ces accidents.

Végétaux utiles dans les voyages à la mer.

Par exemple, différentes eſpeces de racines, de légumes, de fruits, peuvent être conſervés long-temps ſur mer : tels ſont les *oignons*, les *pommes de terre*, les *choux*, les *citrons*, les *oranges*, les *tamarins*, les *pommes*, &c. Quand on ne peut conſerver ces fruits, on en exprime les *ſucs*, que l'on garde, ou frais, ou *fermentés*. Ils doivent ſervir à *aciduler* toutes les boiſſons & tous les *aliments* des Navigateurs, dans les voyages de long cours.

Le pain raſſis & la vieille *biere*, contribuent beaucoup à corrompre les humeurs : on peut conſerver à bord de la farine pendant long-temps, avec laquelle on pourra faire tous les jours du pain frais. On peut auſſi conſerver du *moût de*

biere en pâte, ou du *malt* : on le fait infuſer dans l'eau bouillante pendant quelque temps. Cette liqueur bue, même ſous cette forme, eſt très-ſaine, & on a trouvé que c'étoit un *ſpécifique* contre le *ſcorbut*. On peut également faire proviſion de petits *vins*, de *cidres* ; & quand même ils tourneroient à l'*aigre*, ils ſeroient encore utiles en qualité de *vinaigre*. Le *vinaigre* eſt un grand *ſpécifique* contre les Maladies, & devroit être en uſage dans tous les voyages, ſur-tout à la mer. Les Marins doivent toujours *aciduler* leurs boiſſons & leurs *aliments* avec le *vinaigre*.

On doit auſſi embarquer les animaux qui peuvent être conſervés vivants, tels que les poules, les canards, les cochons, &c. : on uſera abondamment de ſoupes faites de tablettes de bouillon portatif, de purée de pois & d'autres *végétaux*. Ceux qui ſe ſont familiariſés avec cette matiere, trouveront facilement ce qui convient pour conſerver la ſanté de cette claſſe d'hommes braves & utiles.

Nous avons lieu de croire que ſi l'on apportoit une attention convenable au *régime*, à l'*air*, aux habits, &c. des gens de mer, on en feroit les hommes du monde les mieux portants ; mais tant que tous ces objets ſeront négligés, on verra arriver le contraire.

(Il ſeroit difficile de donner une preuve plus éclatante de la poſſibilité de prévenir ces Maladies, dans les voyages de long cours, que celle que nous fournit le célebre & infortuné Capitaine Cook. Dans un voyage de trois ans & dix-huit jours, pendant lequel il a parcouru les climats les plus oppoſés, depuis le 52^{e} degré Nord, juſqu'au 71^{e} degré Sud, il n'a perdu qu'un ſeul homme, mort d'une *phthiſie pulmonaire*, ſur cent dix-huit, qui

compoſoient ſon Equipage. Les moyens mis en uſage dans l'intention de préſerver les paſſagers du *ſcorbut* & des autres Maladies *putrides*, ſont auſſi ſimples, que faciles à mettre en pratique.

Maniere dont a eté traité l'Equipage du Capitaine Cook.

« Nous avions, dit-il, à bord, une grande » quantité de *malt* ou *drege*, dont on faiſoit une » boiſſon douce : on en donnoit une pinte ou » trois chopines par jour à ceux qui avoient de » la diſpoſition au *ſcorbut*. Quand le Chirurgien » jugeoit à propos qu'on en donnât une plus grande » quantité, on en faiſoit prendre juſqu'à trois » pintes dans les vingt-quatre heures : c'eſt un » des meilleurs *antiſcorbutiques* de mer, qu'on ait » trouvé juſqu'ici.

» Nous avions auſſi une grande proviſion de » *choux-croute*, qui eſt non-ſeulement une nour- » riture *végétale* très-ſalutaire, mais encore un » très-bon *antiſcorbutique*. J'en faiſois donner une » livre à chaque Matelot, deux fois par ſemaine, » quand nous étions en mer, & plus ſouvent, » quand on le jugeoit néceſſaire.

» Les tablettes de Bouillon forment encore un » article eſſentiel, dont nous avions auſſi une » forte proviſion. On en donnoit ordinairement » une once à chaque homme trois fois par ſe- » maine, & une plus grande quantité, quand il » le falloit, pour mêler à leurs pois. Quand » nous pouvions nous procurer des *végétaux* frais, » on les faiſoit cuire avec des tablettes de Bouil- » lon, de la farine de *froment*, ou du *gruau* » *d'avoine* : c'étoit leur déjeuner le matin. Leur » dîner étoit compoſé de *pois* ſecs, de *végé-* » *taux* frais, cuits avec une doſe de tablettes de » Bouillon ».

On a obſervé depuis, que ces *végétaux*, & entr'autres les *pommes de terre*, étoient encore

plus ſalutaires, dans ces circonſtances, s'ils étoient mangés cruds.

« Nous étions pourvus, continue le Capitaine » Cook, de *ſirops de limon* & d'*orange*, qu'on a » mis en uſage dans différentes occaſions.

» Parmi les autres articles de vivres, nous » avions en proviſion du *ſucre* en place d'*huile*, » & de la farine de *froment*, en place d'une » grande quantité de *gruau d'avoine*. Je penſe » que le *ſucre* eſt préférable, par rapport à ſes » qualités *antiſcorbutiques*, à l'*huile*, qui peut » produire des effets contraires, du moins celle » qu'on donne ordinairement en mer à l'Equi- » page.

» Mais toutes ces proviſions, même les plus » eſſentielles, ſoit comme vivres, ſoit comme » *médicaments*, ſeroient généralement ſans ſuc- » cès, ſi on ne mettoit de la regle dans la ma- » nière de conduire l'Equipage.

» Le mien étoit partagé en trois veilles, ex- » cepté dans quelques occaſions extraordinaires. » De cette maniere, les hommes n'étoient point » ſi expoſés aux intempéries de l'air, comme s'ils » euſſent veillé à tour de rôle : ils avoient le » temps de ſécher leurs habits, quand il arrivoit » qu'ils étoient mouillés, & on avoit grand ſoin » de les expoſer le moins poſſible à l'humidité. » On entretenoit parmi eux une grande *propreté*; » on veilloit à ce que leurs habits & leurs cou- » vertures fuſſent conſtamment ſecs & propres.

» On prenoit les mêmes précautions pour en- » tretenir le vaiſſeau ſec & propre dans les entre- » ponts. On l'aéroit deux ou trois fois par ſe- » maine, par le moyen du feu : on parfumoit » les entre-ponts avec de la *poudre à canon*, hu- » mecté avec du *vinaigre* ou de l'eau. Je faiſois

» ſouvent du feu dans un pot de fer, placé dans » le fond du vaiſſeau, ce qui en purifioit l'air » dans les parties les plus baſſes.

» On ne ſauroit prendre trop d'attention à la » *propreté*, ſoit parmi les hommes de l'Equipage, » ſoit dans l'intérieur du vaiſſeau. La moindre » négligence à cet égard, occaſionneroit une » odeur *putride* dangereuſe, qu'on ne détruiroit » que par le feu; & ſi on ne mettoit pas en uſage » ce moyen, il en réſulteroit de fâcheuſes con- » ſéquences.

» Les chaudieres étoient conſtamment propres. » Je n'ai point permis qu'on donnât aux Mate- » lots la graiſſe de bœuf ſalé & de porc, comme » c'eſt l'uſage, dans la perſuaſion où je ſuis qu'elle » expoſe au *ſcorbut*.

» Je n'ai jamais manqué de prendre de l'eau » fraîche toutes les fois que j'ai pu m'en pro- » curer, quoique je n'en euſſe pas beſoin. Je re- » garde l'eau récemment puiſée, comme beau- » coup plus ſalutaire que celle qu'on a gardée » long-temps à bord. J'ai toujours eu de l'eau » en abondance pour tous les beſoins de la vie, » ſans être forcé à une économie du côté de cet » article eſſentiel.

» Je ſuis convaincu qu'avec une quantité ſuffi- » ſante d'eau fraîche, & une attention ſcrupu- » leuſe à la *propreté*, un Equipage ſeroit rare- » ment attaqué de *ſcorbut*, quoiqu'il n'eût pas » en proviſion quelques-uns des *antiſcorbutiques* » dont on a parlé ».)

Spécifique contre les cours de ventre, les fievres, &c., dans les lieux mal ſains.

Le meilleur *ſpécifique*, que nous ayons à recommander aux gens de mer & aux ſoldats Gardes-Côtes, ſur-tout pendant les temps humides, eſt le *quinquina*. Il préviendra ſouvent les *fievres* & les autres Maladies dangereuſes. On peut en mâ-

cher environ un gros chaque jour ; ou, ſi on le trouvoit trop déſagréable, le prendre ſous la forme ſuivante :

Prenez de *quinquina*, une once ;
d'*écorce d'orange*, demi-once ;
de *racine de ſerpentaire de Virginie*, groſſiérement pulvériſée, deux gros.

On fait infuſer le tout à froid, pendant deux ou trois jours, dans une pinte d'*eau-de-vie*, & l'on en prend un demi-verre deux ou trois fois par jour, une heure avant les repas.

Ce *remede* a été éprouvé comme un excellent *ſpécifique* contre les *flux de ventre*, contre les *fievres putrides*, *intermittentes* & autres, dans les climats mal-ſains.

Peu importe de quelle maniere on prépare ce *remede* : on peut le faire *infuſer*, comme nous venons de le dire, dans de l'*eau-de-vie*, ou dans du *vin*, ou dans de l'eau ſimple : on peut encore l'employer en *électuaire*, avec du *ſirop de limon*, d'*orange*, ou tout autre ſemblable.

§ II.

Des Artiſans & des Ouvriers ſédentaires.

Quoique rien ne ſoit plus contraire à la ſanté de l'homme que la vie ſédentaire, cependant la claſſe de ceux qui y ſont livrés, comprend la plus grande partie de l'eſpece humaine. Preſque toutes les femmes, &, dans les pays de Manufactures, la majeure partie des hommes, doivent être rangés parmi les gens ſédentaires (*a*).

(*a*) On n'appelle, en général, ſédentaires, que les *Gens-de-Lettres* ; mais l'on ne voit point pourquoi cette déno- Ce qu'on doit entendre par ou-

L'Agriculture est le plus sain des travaux : par qui elle est cultivée.

L'Agriculture, le premier & le plus sain de tous les travaux, n'est actuellement cultivée que par le petit nombre de ceux qui ne peuvent pas se livrer à d'autres occupations. Il y a des personnes qui pensent que la culture de la terre ne pourroit pas fournir de l'ouvrage à tous ses habitants; mais elles se trompent grossiérement (5).

---

vriers sédentaires;

mination seroit affectée à eux seuls : elle convient également aux artisans, qui ont de plus le désavantage particulier d'être souvent obligés de se tenir dans des positions gênantes, ce que les *Gens-de-Lettres* peuvent & doivent toujours éviter (4).

Par état ou par métier sédentaire.

(4) Ainsi, tout ce que M. BUCHAN dit dans ce Paragraphe, doit s'entendre, non-seulement des *Tailleurs*, des *Cordonniers* & des *Couteliers*, qu'il nomme expressément, mais encore de tous les ouvriers qui sont obligés de travailler renfermés : tels sont, en général, tous ceux qui sont occupés dans les Manufactures; tous ceux qui travaillent à l'aiguille, comme les *Lingeres*, les *Marchandes de Modes*, les *Brodeurs*, les *Tapissiers*, &c. : tous les ouvriers en petits objets; tels que les *Graveurs* sur métaux, sur les pierres fines & en taille-douce; les *Ciseleurs*, les *Metteurs-en-Œuvre*, les *Horlogers*, &c. : tous ceux qui ne travaillent que de bout; comme les *Menuisiers*, les *Ebénistes*, les *Imprimeurs*, &c. : tous ceux qui ne travaillent qu'assis; tels que les *Ecrivains*, les *Commis*, & presque toutes les femmes, quelles que soient leurs occupations.

De tous ces ouvriers, les uns ont à redouter l'inaction du plus grand nombre des parties de leur corps; les autres, la position gênante, & contre nature, dans laquelle ils travaillent : ceux-ci, l'air chaud, humide & privé d'*élasticité*; ceux-là, les particules seches ou humides, mais toujours mal-faisantes, qui se détachent des matieres qu'ils travaillent & qu'ils avalent : de ces derniers sont sur-tout les *Lapidaires*, les *Perruquiers*, les *Parfumeurs*, les *Cardeurs* de laine, de crins, &c.

Erreur de ceux qui pensent que la culture de la terre ne peut pas fournir

(5) Ces propos ne sont pas particuliers à l'Angleterre : nous les entendons tous les jours; & j'ai vu des personnes qui croyoient prouver leur assertion, en disant que, quelque petit que soit le nombre des Cultivateurs, il n'y avoit pourtant point de terrein, susceptible de rapporter, qui ne fût

On dit qu'un ancien Romain nourriſſoit ſa famille de la production d'un *acre* de terre. Les Anglois d'aujourd'hui pourroient le faire, s'ils vouloient ſe contenter de vivre comme les Romains. Cela nous fait voir que, quelle que ſoit la population dont l'Angleterre eſt ſuſceptible, tous ſes habitans pourroient vivre de la culture de la terre.

L'Agriculture eſt une ſource inépuiſable de richeſſes pour les habitans de chaque canton. Si elle eſt négligée, quels que ſoient les tréſors que

Avantages de l'Agriculture ſur le Commerce.

---

cultivé; que, bien que ce nombre ne fût pas augmenté depuis une trentaine d'années, cependant il étoit évident que, depuis ce temps, on avoit défriché beaucoup de terres; qu'on en défrichoit encore tous les jours, & que, par conſéquent, s'il y avoit plus de gens à la campagne, ils ſeroient inutiles, puiſqu'il ne reſtoit rien à faire. Mais ces perſonnes ne font pas attention que leurs preuves prétendues tournent à leur déſavantage; que c'eſt juſtement parce qu'on s'occupe de défrichement, & parce qu'on multiplie les terres labourables, qu'il faudroit que les travailleurs fuſſent auſſi multipliés; que la petite quantité de ceux qui ſe deſtinent au labourage, ne trouvant pas de mains qui puiſſent les aider, s'efforcent de faire ſeuls ce qui devroit être partagé en un grand nombre; que la fatigue, que ſont obligés d'eſſuyer ces hommes utiles, les épuiſe de bonne heure; & que cette eſpece, la plus reſpectable d'une Nation, ſe détériorant inſenſiblement, entraîne la perte de l'Etat qu'elle nourrit.

de l'occupation à tous ſes habitants.

Une autre raiſon, qu'il faut bien ſe garder de paſſer ſous ſilence, c'eſt que le peu de Laboureurs fait que les campagnes rapportent beaucoup moins qu'elles ne le devroient, parce que le temps preſcrit pour la culture, étant borné, il eſt impoſſible, que ſi peu d'hommes, en ſi peu de temps, faſſent eſſuyer à la terre tout l'apprêt néceſſaire pour qu'elle produiſe autant qu'elle ſeroit ſuſceptible de faire. L'Agriculture ne rapporte qu'en proportion du travail, & l'immortel LA FONTAINE nous en donne une belle leçon dans la Fable du *Laboureur & de ſes enfants.*

Travaillez, prenez de la peine, &c. *F. IX, Liv. V.*

l'on apporte du dehors, la pauvreté & la misere désoleront ce pays. Tel est & tel sera toujours l'état incertain du Commerce & des Manufactures, que des milliers d'hommes peuvent être occupés aujourd'hui, & que demain ils seront obligés de mandier leur vie; ce qui ne peut jamais arriver à ceux qui cultivent la terre. Le travail leur fournit leur nourriture, & leur industrie est au moins dans le cas de leur procurer les autres nécessités de la vie.

Causes de Maladies chez les ouvriers sédentaires : le défaut d'exercice;

Quoique les travaux sédentaires soient nécessaires à la société, cependant on ne voit pas pourquoi les hommes qui s'y livrent, s'y astreignent uniquement, pour le reste de leur vie. Si ces occupations étoient entremêlées de travaux plus actifs, & qui demandassent plus d'*exercice*, elles ne seroient jamais aussi nuisibles. C'est une chose constante, que la vie sédentaire ruine la santé. Un homme n'éprouvera aucune incommodité d'être assis quatre ou cinq heures par jour; mais s'il est obligé de rester dans cette situation dix ou douze heures, il rendra bientôt sa santé délicate.

L'air renfermé;

Le défaut d'*exercice* n'est pas ce qui nuit seul à la santé des hommes sédentaires; ils souffrent souvent de l'*air* renfermé qu'ils respirent. Il est très-ordinaire de voir, par exemple, dix ou douze *Tailleurs*, ou *Faiseurs de corps*, assemblés & resserrés dans une petite chambre, où une seule personne auroit de la peine à *respirer* librement. Ils y restent, en général, plusieurs heures de suite, ayant souvent au milieu d'eux plusieurs chandelles, qui tendent encore à consommer l'*air*, & à le rendre moins propre à la *respiration*. L'*air* qui a déja été respiré, perd de son *ressort*, & devient incapable de dilater les *poumons* : delà

la *phthiſie* & les autres *Maladies de poitrine*, ſi communes aux ouvriers ſédentaires (*b*).

La *tranſpiration* même d'un grand nombre de perſonnes raſſemblées dans un même lieu, rend l'*air* mal-ſain : le danger devient encore beaucoup plus grand, ſi quelqu'une d'elles a les *poumons* affectés ou eſt attaquée de toute autre Maladie. Ceux qui ſe trouveront auprès de cette perſonne, forcés de reſpirer le même *air*, ne manqueront pas d'en être incommodés. Si c'eſt une choſe difficile à rencontrer, que douze ouvriers ſédentaires jouiſſant d'une bonne ſanté, il n'y aura perſonne qui ne ſente qu'il eſt dangereux d'en raſſembler un grand nombre dans un petit eſpace.

L'air corrompu par la tranſpiration de pluſieurs perſonnes ;

La plupart de ceux qui ſont livrés aux travaux ſédentaires, ſont conſtamment dans une poſture courbée, tels que les *Tailleurs*, les *Cordonniers*, les *Couteliers*, &c. Une pareille poſition eſt ſinguliérement contraire à la ſanté : une poſition contre nature s'oppoſe aux *fonctions vitales*, & par conſéquent doit détériorer la *conſtitution*. Auſſi voit-on ces ouvriers ſe plaindre généralement de mauvaiſes *digeſtions*, de *vents*, de *maux de tête*, de douleurs dans la *poitrine*, &c. (6)

Une poſture gênée : exemple des Tailleurs, des Cordonniers, des Couteliers, &c. ;

(*b*) Un Obſervateur m'a dit que la plupart des *Tailleurs* mouroient de *conſomption* : ce qu'il faut attribuer ſur-tout à la poſition qu'ils gardent étant aſſis, & à l'inſalubrité des lieux dans leſquels ils travaillent. Si les Maîtres ne faiſoient pas plus de cas de l'argent que de la conſervation des hommes, il ne leur ſeroit pas difficile d'éloigner un pareil malheur ; mais tant qu'ils n'auront en vue que leurs intérêts, ils ne feront jamais rien pour la ſanté de leurs ouvriers.

(6) Il faut que la poſition, dans laquelle travaillent les *Tailleurs*, ſoit bien contraire à la conſervation de la ſanté & à la liberté des fonctions des *organes*. Car, indépendamment des Maladies auxquelles ils ſont ſujets, & dont ils

Les digeſtions vicieuſes.

Chez les gens ſédentaires, les *aliments*, au lieu d'être portés par la poſture droite dans toutes les parties du corps, pour ſervir à la *nutrition*, s'arrêtent dans les *organes de la digeſtion*, parce que l'action des *muſcles*, des *vaiſſeaux*, &c. eſt, en quelque façon, bornée aux *inteſtins* : delà les *indigeſtions*, la *conſtipation*, les *vents* & les autres *ſymptômes hypocondriaques*, qui affectent ſi conſtamment ces ſortes de perſonnes. Sans l'*exercice*, aucune des *excrétions* ne peut ſe faire parfaitement ; & lorſque la matiere qui doit s'évacuer par cette voie, eſt retenue trop long-temps dans le corps, elle ne peut qu'avoir des effets fâcheux, étant repompée de nouveau dans la maſſe des humeurs.

Cauſes des Maladies de poitrine chez les perſonnes ſédentaires.

Une poſition courbée eſt de même très-nuiſible aux *poumons*. Quand ce *viſcere* eſt comprimé, l'*air* ne peut avoir un libre accès dans toutes ſes parties, & les dilater convenablement. Delà ces *tubercules*, ces *adhérences*, &c. qui ſe terminent ſouvent par la *conſomption*. De plus l'action conſtante des *poumons* étant abſolument néceſſaire pour la perfection du *ſang*, ſi les *poumons* ſont malades, les humeurs ſe dépravent bientôt, & toute la machine dépérit.

Maladies ordinaires aux ouvriers ſédentaires : la gale, les ulceres, &c.

Les artiſans ſédentaires ne ſe reſſentent pas ſeulement de la compreſſion, que les *inteſtins* éprouvent ; ils ſe reſſentent encore de celle qu'eſſuient les parties inférieures. Cette compreſſion arrête la *circulation* dans ces parties ; elle les rend foibles & incapables de leurs *fonctions*.

---

ne ſont que trop ſouvent les victimes, tous prennent une tournure *déhanchée*, qui les fait marcher d'une maniere particuliere, & qui les diſtingue de tous les autres ouvriers.

C'eſt

C'est ainsi que les *Tailleurs*, les *Cordonniers*, &c. perdent souvent l'usage de leurs jambes : outre cela, le sang & les humeurs sont viciés par la *stagnation*, la *transpiration* est supprimée : delà la *gale*, les *ulceres sordides*, les *pustules* de *mauvais caracteres*, & d'autres *Maladies de la peau*, si communes parmi ces ouvriers.

La mauvaise conformation du corps est souvent la suite des travaux sédentaires, soutenus avec trop d'application. L'*épine du dos*, par exemple, étant perpétuellement pliée, prend une forme voûtée, qu'elle conserve ensuite toute la vie. Or nous avons déja observé, pages 25 & 26, 34 & 35 de ce Volume, qu'une mauvaise conformation étoit contraire à la santé, en ce qu'elle fait obstacle aux *fonctions vitales*, &c.

La mauvaise conformation du corps.

La vie sédentaire occasionne ordinairement un relâchement universel dans les *solides* : voilà la source principale d'où découlent la plupart des Maladies qui affiegent les personnes sédentaires. Les *écrouelles*, la *consomption*, les *affections hystériques*, & la foule de *Maladies nerveuses*, si fréquentes actuellement, étoient peu connues dans ce pays, avant que les travaux sédentaires fussent devenus aussi communs ; elles sont encore presque ignorées de ceux de notre nation, qui sont livrés à une vie active & à des occupations en plein *air*, quoique dans les Villes de commerce, les deux tiers au moins de leurs habitans en soient attaqués.

Les écrouelles, la consomption, les Maladies nerveuses, &c.

Il est très-difficile de remédier à ces maux, parce que ceux qui sont accoutumés à la vie sédentaire, perdent, comme les enfants *noués*, toute inclination pour l'*exercice*.

Cependant nous allons proposer quelques idées relatives au moyen de conserver la santé de cette

classe d'hommes utiles, & nous espérons qu'il y en aura d'assez sages pour y faire attention.

Moyens de prévenir tous ces maux.

Changement de posture : exercice;

Nous avons déja observé que ces ouvriers sont souvent malades, par la raison qu'ils se tiennent dans une position courbée. Ils doivent donc tâcher de se tenir, soit debout, soit assis, dans une situation aussi droite, que leurs occupations peuvent le permettre. Ils doivent aussi changer de posture le plus souvent possible, & ne pas rester trop long-temps de suite dans la même. Ils doivent abandonner l'ouvrage de temps en temps; se promener, aller à cheval, courir, & faire tout ce qui peut donner de l'action aux *fonctions vitales*.

(Nous sentons bien que ce conseil ne peut être donné à tous les ouvriers, sur-tout à ceux qui sont à la journée, & ces derniers forment le plus grand nombre. Un cheval entraîne dans des dépenses infiniment au-dessus de leurs facultés. Cependant si les maîtres des maisons se trouvent dans le pouvoir, ils doivent prendre l'*exercice du cheval*, comme le plus salutaire de tous; comme celui qui, en moins de temps, remplit plus complettement l'intention de la Nature.

Les ouvriers à la journée, & tous ceux qui ne peuvent se procurer l'*exercice du cheval*, doivent se persuader qu'il est de la derniere importance pour eux, de mêler les récréations à leurs travaux; qu'en conséquence ils ne doivent travailler que quelques heures de suite, puis se promener, courir, &c.; après quoi reprendre le travail, & ainsi alternativement, jusqu'à la cessation de leur journée; que c'est le seul moyen d'échapper à cette foule de Maladies, dont on vient de faire l'énumération, & de parvenir à une vieillesse sereine & tranquille, qui puisse les indemniser des biens,

que n'ont pas toujours pu leur procurer leurs travaux, quelqu'aſſidus, quelqu'opiniâtres qu'ils aient été).

Uſage que les ouvriers font du temps qu'ils devroient employer à l'exercice.

On accorde en général, trop peu de temps aux ouvriers pour prendre de l'*exercice*; & encore, quelque court que ſoit ce temps, rarement eſt-il employé convenablement. Un *Tailleur* à la journée, par exemple, ou un *Tiſſerand*, au lieu d'employer ſes moments de loiſir à ſe promener & à prendre de l'*exercice* en plein *air*, prefere ſouvent d'aller au cabaret, ou de s'amuſer à quelque jeu ſédentaire, auquel il perd ordinairement & ſon temps & ſon argent.

Comment les Tailleurs devroient être aſſis en travaillant.

Les poſitions courbées, dans leſquelles la plupart des ouvriers travaillent, paroiſſent être plutôt l'effet de l'habitude que de la néceſſité. On pourroit, par exemple, avoir une table, ſur laquelle pourroient s'aſſeoir en rond dix ou douze *Tailleurs*, dont les jambes auroient la liberté d'être, ou pendantes, ou appuyées ſur un marchepied, à leur choix. On pourroit de même entailler, dans une table, une place pour chaque ouvrier, de maniere qu'il pût, étant aſſis, travailler auſſi à ſon aiſe qu'il le fait actuellement, les jambes croiſées.

Importance de la propreté;

Nous recommandons à tous les ouvriers la *propreté* la plus ſcrupuleuſe: leur ſituation & leurs occupations la rendent abſolument néceſſaire. Rien ne peut contribuer davantage à conſerver leur ſanté, & ceux qui la négligent, non ſeulement courent le haſard de la perdre, mais encore deviennent incommodes à la ſociété.

De la tempérance.

Les perſonnes ſédentaires doivent éviter les *aliments venteux*, de difficile *digeſtion*, & obſerver la tempérance la plus ſtricte. Un homme qui travaille fortement en plein *air*, pourra facile-

ment ſe tirer d'un excès de débauche; mais celui qui travaille à des occupations ſédentaires, n'a pas le même avantage. Voilà pourquoi il arrive ſouvent que ces derniers ſont pris de *fievre*, après avoir beaucoup bu, ou après un grand repas: auſſi, dès qu'une telle perſonne ſe ſent la tête chargée, au lieu de courir au cabaret, dans l'intention de ſe remettre, elle doit monter à cheval, ou ſe promener en plein *air*: par ces moyens, elle diſſipera le mal-aiſe qu'elle éprouve beaucoup plus ſûrement qu'avec des *liqueurs fortes*, & elle ne ruinera point ſa *conſtitution*.

Quels doivent être les amuſements des gens ſédentaires: le jardinage.

Afin de ne pas multiplier les regles particulieres, que doivent ſuivre les perſonnes ſédentaires pour conſerver leur ſanté, voici un plan général d'après lequel ils pourront ſe conduire. Que chacun d'eux, par exemple, cultive de ſes propres mains un petit jardin. Il peut bêcher, planter, enſemencer & ſarcler dans ſes moments de loiſir. Il y trouvera un *exercice* & un amuſement, & il en retirera la plupart des choſes néceſſaires à la vie. Après le travail, qu'il paſſe une heure dans ſon jardin, il reviendra avec plus d'ardeur à ſon ouvrage, que s'il avoit été tout ce temps oiſif.

(Voilà encore un de ces conſeils qui ne peut convenir à tous les ouvriers, ſur-tout à ceux qui travaillent dans les grandes Villes; parce que les Arts & Métiers, raſſemblés dans leur centre, mettent les artiſans dans l'impoſſibilité de fréquenter ou d'avoir des jardins, que le prix exceſſif du terrein relegue communément hors des Fauxbourgs. La ville de Sheffield, qu'on va propoſer pour exemple, eſt la ſeule, je crois, que l'on pourroit citer. La vie qu'y menent les ouvriers qui l'habitent, tient probablement à des

circonſtances que nous ne pouvons pénétrer. Elle ne peut donc faire loi. Ce conſeil ne peut donc gueres regarder que les ouvriers des Bourgs, des petites Villes & des Manufactures, reléguées ordinairement hors des grandes Villes, ou dans leurs Fauxbourgs. Cependant le nombre de ces derniers eſt encore aſſez conſidérable pour autoriſer ce conſeil.

Il eſt très-certain que ſi tous les ouvriers qui ſont à la portée d'un jardin, ou de quelque piece de terre, vouloient ſe livrer, de temps en temps, aux occupations du jardinage, ils jouiroient d'une ſanté que leurs travaux ne tendent qu'à détériorer, & trouveroient les vrais moyens de balancer les inconvénients qui en ſont la ſuite. Un autre avantage très-eſſentiel qu'ils en retireroient, c'eſt que, parvenus à un certain âge, ayant perdu les forces néceſſaires qu'exigent leurs travaux, ils trouveroient dans les occupations faciles du jardinage, une reſſource, ou contre la miſere, ou contre l'ennui; partage ordinaire de la vieilleſſe, le plus redoutable deſtructeur de notre être, & le fidele compagnon de l'oiſiveté. Il eſt étonnant combien l'ennui & l'oiſiveté tuent de vieillards: le poiſon eſt d'autant plus ſubtil, que la vie occupée que ces ouvriers avoient menée juſqu'alors, étoit plus active. Telle eſt la triſte deſtinée des hommes, qu'ils trouvent infailliblement leur perte dans le repos auquel ils ſe livrent, dès qu'ils ſont parvenus à un certain âge. Car bientôt les infirmités & les Maladies, auxquelles avoient donné naiſſance leurs occupations, reparoiſſent avec violence, & emportent ces malheureux en peu de temps. Le ſeul remede que l'on puiſſe propoſer à ces hommes reſpectables, ce ſont donc de nouvelles occupations, proportionnées à leur âge & à leurs forces.

Avantages importants du jardinage, ſur-tout pour les vieillards, que tuent l'ennui & l'oiſiveté.

Le jardinage & les autres travaux faciles de la campagne, rempliſſent parfaitement cette *indication*. Ils y trouveront mille moyens de chaſſer l'ennui, en ſe faiſant un genre de vie agréable, dont le travail, toujours relatif à leurs forces, ſera tout à la fois & l'aliment, & le ſoutien).

Comment la culture de la terre entretient la ſanté.

La culture de la terre concourt de toute maniere à la conſervation de la ſanté. Non-ſeulement elle exerce preſque toutes les parties du corps, mais encore l'odeur de la terre & des plantes fraîches revivifient & récréent les eſprits, tandis que le ſpectacle perpétuel des choſes qui mûriſſent, flatte & réjouit le cœur. Les hommes ſont tels, qu'ils ſe plaiſent toujours dans les choſes qu'ils n'ont qu'en perſpective, quelqu'éloignées & quelque communes qu'elles ſoient. Auſſi arrive-t-il que la plupart des hommes plantent, ſement, bâtiſſent, &c. Ces occupations paroiſſent avoir été les ſeules des premiers temps; & lorſque les Rois & les Conquérants cultivoient la terre, on peut croire qu'ils connoiſſoient auſſi bien que nous en quoi conſiſte le vrai bonheur.

Exemple des habitants de Sheffield.

Il paroît romaneſque de recommander la culture d'un jardin à des ouvriers, dans une Ville; mais l'obſervation prouve que ce plan eſt praticable. A Sheffield, Ville de la Province d'York, où l'on fait beaucoup d'ouvrages en fer, il n'y a preſque pas un compagnon *Coutelier* qui ne poſſede un morceau de terre, qu'il cultive comme un jardin. Cette pratique a les effets les plus ſalutaires. Elle porte ces ouvriers, non-ſeulement à prendre de l'*exercice* en plein *air*, mais encore à manger des légumes, des racines, &c. de leur propre crû, auxquels ils n'auroient point penſé ſans cela. On ne voit point pourquoi les ouvriers des Manufactures, dans les autres villes d'Angle-

terre, ne ſuivroient point la même méthode.

Les ouvriers ont trop d'inclination à ſe raſſembler dans les grandes Villes : ils peuvent en tirer quelques avantages ; mais auſſi ce goût eſt ſujet à beaucoup d'inconvénients. Tous les ouvriers qui vivent à la campagne, ſont à même d'acquérir une piece de terre ; ce qu'ils font pour la plupart. Cela leur procure de l'*exercice*, & les met en état de vivre plus agréablement. Il ſuit de notre obſervation, que les ouvriers qui vivent à la campagne, ſont beaucoup plus heureux que ceux qui vivent dans les grandes Villes. Ils jouiſſent d'une meilleure ſanté ; ils vivent dans une plus grande abondance, & ils ont preſque tous une nombreuſe famille bien portante.

Les ouvriers des campagnes ſont mieux portants & plus heureux que ceux des Villes. Pourquoi ?

En un mot, l'*exercice* en plein *air*, qu'il ſoit pris d'une façon ou d'une autre, eſt abſolument néceſſaire pour la ſanté. Ceux qui le négligent, quoiqu'ils puiſſent vivre pendant un temps, peuvent à peine dire jouir de la vie : devenus foibles & efféminés, ils languiſſent pendant quelque temps, & ſont enlevés par une mort prématurée.

Combien l'exercice en plein air eſt néceſſaire à la ſanté.

§ III.

Des Gens de Lettres (7).

Une trop forte application d'eſprit eſt ſi nuiſible à la ſanté, qu'on ne peut citer qu'un petit

(7) La matiere qui fait le ſujet de ce Paragraphe, a été traitée par pluſieurs Auteurs. M. Tissot a fait l'énumération de ces Ecrivains, dans la Préface de ſa belle *Diſſertation ſur la ſanté des Gens de Lettres* : cela n'a pas empêché cet habile Praticien de s'exercer ſur cet objet important ; & ſon expérience & ſon ſavoir ont ſu lui donner

nombre d'exemples de gens d'étude, qui ſoient forts & bien portants.

Inconvénients de l'étude opiniâtre.

Une étude ſuivie demande toujours une vie ſédentaire ; & lorſque l'application eſt jointe au défaut d'*exercice*, il en réſulte les plus mauvais effets. On a ſouvent vu qu'une étude opiniâtre, de peu de mois, a ruiné la plus excellente *conſtitution*, & qu'elle a ſuſcité une foule de *Maladies nerveuſes*, qu'on n'a jamais pu guérir. Il eſt évident que l'homme n'eſt pas plus fait pour une application continuelle, que pour une action perpétuelle ; il ſeroit auſſi-tôt détruit par l'une, que par l'autre.

Le pouvoir de l'ame ſur le corps eſt tel, que toutes les *fonctions vitales* ſont ſoumiſes à ſes influences, & qu'elle accélere ou retarde leur action, dans preſque tous les degrés poſſibles. C'eſt ainſi que la gaieté, la joie accélerent la *circulation*, & provoquent toutes les *ſécrétions* ; tandis que la triſteſſe & les réflexions profondes ne manquent jamais de les arrêter, ou de les ſuſpendre.

Trop d'application nuit au corps & même à l'eſprit :

Il s'enſuivroit delà qu'il ſeroit néceſſaire pour la ſanté, de fuir toute application. Il eſt certain qu'un homme qui penſe continuellement, jouit rarement à la fois, & des avantages de la ſanté, & de la force de l'eſprit ; au lieu que celui qui, ſi cela peut ſe dire, *ne penſe point du tout*, poſſede en général l'un & l'autre.

Ses funeſtes effets.

Penſer perpétuellement, c'eſt, comme on dit,

---

le caractere de la nouveauté. Nous ne pouvons mieux faire que d'y renvoyer ceux de nos Lecteurs, qui, deſtinés aux travaux du cabinet, voudroient connoître, d'une maniere plus étendue, cette matiere, qui, d'après le plan de M. BUCHAN, ne pouvoit être qu'eſquiſſée.

ne pas vouloir penſer long-temps. Les grands penſeurs deviennent en général ſtupides ou fous en peu d'années, & nous préſentent une triſte preuve de la maniere dont on peut abuſer des plus grands avantages d'ici-bas. Il en eſt de l'application comme de toutes les autres fonctions : quand elle eſt portée à l'excès, elle devient vice; & je ne connois point d'homme plus ſage que celui qui donne ſouvent & pendant un temps convenable, du relâche à ſon eſprit, ſoit en ſe produiſant dans quelques ſociétés agréables, ſoit en prenant quelques divertiſſements qui demandent de l'*exercice*, ſoit de toute autre maniere.

Nous ne nous occuperons pas à chercher quelle eſt la nature du lien qui unit enſemble l'ame & le corps; ni quelle eſt la maniere dont ils agiſſent réciproquement l'un ſur l'autre : nous parlerons ſeulement des Maladies auxquelles ſont expoſées les perſonnes d'études, & nous tâcherons de leur donner les moyens de les éviter.

ARTICLE PREMIER.

Des cauſes des Maladies ordinaires aux Gens de Lettres.

Causes de la goutte chez les Gens de lettres;

LES *Gens de lettres* ſont ſinguliérement ſujets à la *goutte*. Cette Maladie douloureuſe a ſa ſource dans les mauvaiſes *digeſtions* & dans la *tranſpiration* arrêtée. Il eſt impoſſible qu'un homme, qui ſe tient aſſis depuis le matin juſqu'au ſoir, digere comme il faut, & que ſes *ſécrétions* ſoient en quantité convenable. Quand la matiere, qui *tranſpire* à travers la *peau*, eſt retenue dans le corps, & que les humeurs ne ſont pas élaborées comme il convient, il doit en réſulter des Maladies que

nous expoſerons ci-après, Chapitre XII, § III de ce Volume.

De la pierre & de la gravelle ;

Ces mêmes perſonnes ſont ſouvent attaquées de la *pierre* & de la *gravelle*. L'*exercice* facilite ſinguliérement la *ſécrétion* & la ſortie de l'*urine*. La vie ſédentaire doit donc produire l'effet contraire. Il n'y a perſonne qui ne puiſſe ſe convaincre de cette vérité, s'il obſerve que l'on urine beaucoup plus le jour que la nuit, & beaucoup plus quand on ſe promene, quand on monte à cheval, que lorſque l'on reſte en repos.

Des Maladies du foie.

La vie ſédentaire arrête la *circulation* dans le *foie* ; elle occaſionne des *obſtructions* dans ce *viſcere* : delà les *ſquirres* au *foie*, ſi fréquents chez les *Gens de lettres*. La *ſécrétion* de la *bile* & ſon mélange avec les *ſucs* des *inteſtins*, ſont ſi néceſſaires à une partie de l'*économie animale*, que lorſqu'ils n'ont pas lieu, la ſanté doit en être altérée. La *jauniſſe*, les *indigeſtions*, la perte de l'appétit, la deſtruction du corps entier, ſont les ſuites funeſtes de la *bile* viciée, ou arrêtée dans ſes *couloirs* (8).

---

(8) D'après les propriétés de la *bile*, il eſt évident qu'elle eſt de la plus grande importance dans la *digeſtion*. Nous avons fait voir, pag. 110 de ce Volume, dans le courant de la note, que lorſque les *aliments* ſont convertis, par l'action de l'*eſtomac*, &c., en une pâte liquide, appellée *chyme* ; cette pâte couloit par l'orifice inférieur de l'*eſtomac*, pour ſe rendre dans les *inteſtins* ; & que là elle recevoit une nouvelle préparation, par le ſecours de la *bile*, qui filtre dans le *duodenum*. Mais comment la vie ſédentaire peut-elle arrêter la *circulation du ſang* dans le *foie* ? comment peut-elle arrêter la filtration de la *bile*, &c. ? Un coup-d'œil jetté ſur ce *viſcere* & ſur les parties qui l'avoiſinent, mettra cette vérité dans tout ſon jour.

Circulation du ſang dans le foie. Fonc-

Les *veines* qui viennent de la *rate*, ſituée dans l'*hypocondre* gauche ; qui viennent des *inteſtins*, du *méſentere*

Il y a peu de Maladies plus funeſtes aux *Gens de lettres*, que la *conſomption*. Nous avons déja Cauſes des Maladies de poitrine;

& du *méſocolon*, qui ſont deux *membranes*, autour deſquelles ſont attachés les *inteſtins*; qui viennent des *épiploons*, deux autres *membranes* étendues ſur les *inteſtins*; qui viennent de la *véſicule du fiel*, petite veſſie placée dans une échancrure du *foie*, & dans laquelle ſe rend une partie de la *bile* préparée par ce *viſcere*; toutes ces *veines*, qui rapportent le *ſang* de toutes les parties que nous venons de nommer, aboutiſſent à une groſſe *veine*, que les *Anatomiſtes* appellent *Veine porte*, laquelle ſe rend dans le *foie*. Elle ſe diviſe à l'infini dans ce *viſcere*, & dépoſe dans les petites *glandes* ou *globules*, dont eſt compoſée preſque toute la ſubſtance du *foie*, les parties *bilieuſes* que le *ſang* a reçues des différents *viſceres* qu'il vient de parcourir. Le *ſang*, dépouillé de ces parties *bilieuſes*, eſt jetté dans la *veine cave*, où il trouve celui des autres parties du corps, avec lequel il recommence une nouvelle *circulation*, décrite pag. 27, note 8 de ce Volume. tions de ce viſcere. Bile du foie.

Toutes ces petites *glandes*, dont eſt compoſée la ſubſtance du *foie*, & qui ne ſont que de petits *globules*, donnent origine à des tuyaux forts petits, appellés *pores biliaires*, qui, devenant de plus gros en plus gros par leur réunion, aboutiſſent tous à un ſeul canal, qu'on appelle *canal hépatique*. Il y a probablement d'autres *pores biliaires*, par leſquels la *bile* ſe rend dans la *véſicule du fiel*; mais la petiteſſe de ces *pores* fait qu'on n'a pas encore pu s'aſſurer de leur exiſtence. Quoi qu'il en ſoit, il eſt très-certain que la *véſicule du fiel* contient une certaine quantité de *bile*, qui, par ſon ſéjour, contracte une conſiſtance & une amertume conſidérable, que n'a pas celle du *foie*. Ces deux eſpeces de *biles* ſe déchargent dans le *duodenum*, nom que porte le premier des *inteſtins*, par un canal commun, où, ſe mêlant au *ſuc pancréatique*, elles ſervent à la perfection du *chyle*. Bile de la véſicule du fiel.

Or, que l'on faſſe attention à la petiteſſe des *pores biliaires*; à la nature de la *veine porte*, qui n'a pas de battement, quoiqu'elle faſſe fonction d'*artere* dans le *foie*; à la mobilité dont jouiſſent tous les *organes* du *bas-ventre*, dont toutes les *veines* aboutiſſent à la *veine porte*: que l'on faſſe attention que les *inteſtins*, le *méſentere*, le *méſoco-*

obſervé que les *poumons* ne ſont point dilatés convenablement chez ceux qui ne font pas d'*exercice*, & que l'*obſtruction*, l'*adhérence* de ce *viſcere* en ſont les ſuites ordinaires : mais chez les *Gens de lettres*, outre le défaut d'*exercice*, la poſition dans laquelle ils travaillent en général, eſt encore nuiſible aux *poumons*. Ceux qui liſent ou qui écrivent beaucoup, ſont expoſés à contracter l'habitude de ſe pencher en devant, d'appuyer & de preſſer leur poitrine contre une table, ou contre un bureau, & il n'eſt pas de poſture plus contraire à l'action des *poumons*.

Des Maladies du cœur ;

Les mouvements du *cœur* peuvent également être léſés par cette poſture. Je me rappelle qu'à l'ouverture d'un cadavre, nous trouvâmes le *péricarde* adhérent aux *côtes*, de maniere à faire croire que l'action du *cœur* avoit été gênée au point d'avoir occaſionné cette mort. En effet, il eſt très-probable que la cauſe de ce phénomene ſingulier étoit due, à ce que cet homme, qui étoit écrivain, avoit vécu dans une poſition for-

---

lon, les *épiploons*, peſant les uns ſur les autres, s'oppoſent ſans ceſſe à la *circulation* de leurs *fluides* : enfin, que l'on faſſe attention à la diſtance qu'il y a du *cœur* à toutes ces parties, & l'on ſera convaincu, que ſi, par l'*exercice*, on ne ſupplée pas au défaut d'action de ces *organes*, les liqueurs ne circuleront pas ; elles s'arrêteront dans leurs *vaiſſeaux* ; elles occaſionneront des *engorgements* & des *obſtructions* : delà les foibleſſes d'*eſtomac*, les pertes d'appétit, les *indigeſtions*, les *vents*, les *coliques* cruelles auxquelles ſont ſujets les *Gens de lettres* ; l'épaiſſiſſement de la *bile*, les *calculs biliaires*, la *jauniſſe*, enfin l'*affection hypocondriaque*, qui peut dépendre, ſoit d'une contention d'eſprit, ſoit de l'*engorgement* des *viſceres* du *bas-ventre* & du dérangement des *digeſtions*, mais qui eſt toujours l'effet de l'inaction, &c.

tée, ayant toujours eu la *poitrine* appuyée ſur la carne d'une table.

Des Maladies des organes de la digeſtion;

Il eſt impoſſible de jouir d'une bonne ſanté, ſi l'on ne digere comme il faut les *aliments*; & ceux qui s'appliquent beaucoup, qui, de plus, menent une vie ſédentaire, ne manquent jamais d'avoir les *facultés digeſtives* foibles & privées de leur action : delà les humeurs reſtent crues; elles ſe vicient : les *ſolides* s'affoibliſſent, ſe relâchent, & toute la *conſtitution* dépérit.

Des maux de tête, de l'apoplexie, de la paralyſie, &c.;

Une longue & ſérieuſe application cauſe ſouvent de dangereux *maux de tête*, qui conduiſent à l'*apoplexie*, aux *vertiges*, à la *paralyſie* & autres Maladies funeſtes. Le moyen de les prévenir, eſt de ne jamais reſter à l'étude trop long-temps de ſuite; d'aller réguliérement, une fois par jour, à la garde-robe, ſoit en prenant des *aliments* convenables, ſoit en prenant ſouvent quelques petites doſes de *minoratifs*.

Des Maladies des yeux;

Ceux qui liſent ou écrivent beaucoup, ſont ſouvent ſujets aux *Maladies des yeux*. Etudier à la lumiere des bougies ou des chandelles, eſt particuliérement nuiſible à la vue. On ne doit le faire que le plus rarement poſſible. Lorſqu'on y eſt forcé, les yeux doivent être à l'abri de la lumiere, & la tête ne doit point être trop penchée. Quand les yeux ſont fatigués & douloureux, il faut tous les ſoirs & tous les matins les étuver avec de l'eau froide, à laquelle on peut ajouter un peu d'*eau-de-vie*.

De l'enflure des jambes & de l'hydropiſie;

Nous avons déja fait voir, que les *excrétions* péchoient chez les *Gens de lettres*. Les humeurs auxquelles elles doivent donner paſſage, étant retenues dans le corps, occaſionnent ſouvent l'*hydropiſie*. Il n'y a perſonne qui n'ait obſervé, que les jambes deviennent enflées, par le défaut d'*exer-*

cice, & que l'*exercice*, au contraire, les défenfle. Il n'eſt pas difficile de voir quel *remede* il faut apporter pour prévenir cet accident.

Des Maladies nerveuſes.

Les *Gens de lettres* ſont ſouvent attaqués de *fievres*, ſur-tout du *genre nerveux*. Une application long-temps continuée eſt ſi nuiſible, qu'elle déroute, pour ainſi dire, toute la machine, s'oppoſe aux *fonctions vitales*, & donne naiſſance à toutes les Maladies de l'eſprit. Auſſi le *délire*, la *mélancolie*, & même la *folie*, ſont-ils ſouvent les effets funeſtes de cette application. En un mot, toutes les Maladies qui reconnoiſſent pour cauſe le mauvais état des humeurs, le défaut des *ſécrétions* ordinaires, & la foibleſſe du *ſyſtême nerveux*, peuvent être produites par une étude trop opiniâtre.

L'affection hypocondriaque eſt une Maladie ordinaire aux gens de lettres.

De toutes les Maladies, qui affligent les *Gens de lettres*, la plus triſte, la plus déſeſpérante, & dont ils manquent rarement d'être attaqués, eſt l'*affection hypocondriaque*. On pourroit plutôt l'appeller une complication de Maladies, qu'une Maladie ſimple. Dans quelle triſte ſituation ne réduit-elle pas ſouvent l'homme le plus aimable & le mieux conſtitué! Il n'a plus de forces; il manque d'appétit. Son eſprit eſt couvert d'un nuage perpétuel; il vit dans une crainte conſtante de la mort; il cherche par-tout du ſoulagement; il le cherche dans les *remedes*; mais, hélas! toujours en vain. Ceux qui ſont attaqués de cette Maladie, quoique ſouvent ridiculiſés, méritent notre pitié & notre compaſſion.

Déſordres moraux dans leſquels entraîne les applications trop ſérieuſes.

Rien de plus contraire aux loix de la Nature, que de faire de l'étude ſa ſeule occupation. Un homme qui ne fait autre choſe qu'étudier, eſt rarement utile à la ſociété. Il néglige ſouvent les devoirs les plus importants de la vie, pour ne s'occuper que d'objets frivoles. Rarement même

arrive-t-il qu'une invention utile ſoit uniquement le produit de l'étude. Plus les hommes s'enfoncent dans des recherches profondes, & plus, en général, ils s'éloignent de la route du ſens commun : ils perdent ſouvent de vue, & ces mêmes recherches, & la raiſon. Les ſpéculations profondes, au lieu de rendre les hommes meilleurs & plus ſages, n'en font, pour l'ordinaire, que des Sceptiques, qui deviennent le jouet du doute & de l'incertitude. Tout ce qu'il eſt néceſſaire qu'un homme ſache pour vivre heureux, eſt aiſé à ſavoir ; pour le reſte, ſemblable au fruit défendu, il ne ſert qu'à nous rendre plus malheureux.

ARTICLE II.

De la maniere dont les Gens de Lettres doivent ſe comporter en étudiant.

Ce qu'il faut qu'ils faſſent quand leur eſprit eſt fatigué par l'étude.

LES *Gens de lettres*, qui veulent ſoulager leur eſprit, ne doivent pas ſeulement ceſſer de lire & d'écrire ; ils doivent encore ſe livrer à des récréations qui ſoient capables de les diſtraire, & qui, bien loin de demander de l'attention, leur faſſent oublier les affaires du cabinet. Une courſe à cheval, ou une promenade dans un lieu ſolitaire, bien loin de détendre l'eſprit, l'entretiennent au contraire dans ſes idées. Rien ne peut récréer l'eſprit & le diſtraire des réflexions ſérieuſes, comme l'attention aux objets agréables. Elle fournit à l'eſprit une eſpece de divertiſſement qui le ſoulage.

Ce que les Savants penſent des récréations.

Les Savants contractent ſouvent du mépris pour ce qu'on appelle compagnie amuſante : ils ont honte de fréquenter d'autres perſonnes que des Philoſophes. C'eſt cependant prouver qu'ils ne ſont guere Philoſophes eux-mêmes. Tout homme eſt indigne

de ce nom, qui dédaigne de ſe diſſiper dans la ſociété de perſonnes gaies & enjouées. La compagnie des enfants peut même récréer l'eſprit, & diſſiper le ſombre dans lequel l'étude ne jette que trop ſouvent.

(Le grand Pontife SCÉVOLA, SCIPION, LŒLIUS, jouant aux petits palets, & faiſant des ricochets au bord de la mer, pour ſe délaſſer de leurs travaux, & conſerver par-là leur ſanté, leurs forces, leur gaieté.... SOCRATE, ANGÉSILAS, qui vont à cheval ſur un bâton, avec leurs enfants; RACINE, qui porte la banniere aux proceſſions, que font les ſiens; tant d'autres grands perſonnages, dont l'hiſtoire s'eſt plu de nous conſerver les noms fameux & les actions ſublimes, qui ſe ſont fait gloire d'être bons maris, bons peres, bons amis, bons citoyens, enfin des hommes agréables & utiles à la ſociété, devroient faire rougir la plupart de nos Lettrés, qui, par pure vanité, cultivent l'étude, & qui, ſans jamais rien produire d'utile, & même de paſſable, s'expoſent opiniâtrément à tous les inconvénients qu'entraîne ce genre de travail mal entendu.

Pouvoir de la Médecine ſur les Maladies de l'eſprit.

Ces prétendus Philoſophes ignorent juſqu'aux premiers éléments de la *Phyſique*. Ils ignorent quelles ſont les influences du corps ſur l'ame, quoique les plus grands hommes les aient très-bien connues, & aient ſenti que l'eſprit eſt ſoumis à la Médecine, auſſi bien que le *corps*. L'ame, diſoit DESCARTES, dépend tellement du tempérament & des diſpoſitions des *organes* du corps, que ſi l'on pouvoit trouver un moyen d'augmenter notre pénétration, ce ſeroit dans la Médecine qu'il faudroit le chercher. Ce que cet homme immortel preſſentoit, l'illuſtre HOFFMANN l'a vérifié. Ce grand Praticien dit expreſſement, qu'il a connu des gens

ſtupides

ſtupides à qui il a donné de la raiſon, en leur faiſant prendre du mouvement. *De Motu optimi corp. Medic.* § IX.

Ce que peut le mouvement contre l'ineptie, la ſtupidité, &c. ;

Quel eſt l'homme qui n'en a pas vu des exemples dans les jeunes gens ſans éducation, qui ont voyagé ? Tel étoit l'objet du mépris de ſa famille, par ſon ineptie & ſon peu de pénétration, qui, prenant ſon parti, par ennui, par déſœuvrement ou par déſeſpoir, ſe met à courir le monde. Il y reſte plus ou moins d'années. Sa famille, ſatisfaite de ſon départ, l'a preſque oublié, quand il arrive fort, vigoureux, adroit, poli, honnête, & doué d'autant d'intelligence, qu'il en avoit peu. Il devient le ſoutien, l'appui de cette même famille, dont il paroiſſoit être à jamais un membre inutile. Il devient bon mari, bon pere, bon ami. A qui doit-il toutes ces excellentes qualités ? Eſt-ce à l'éducation paternelle ? On la lui a refuſée ; on ne l'en croyoit pas digne : c'eſt donc aux mouvements, aux diſſipations que les voyages ſuſcitent.

Contre l'affection hypocondriaque.

Le grand *air* & le mouvement facilitent la *circulation*, favoriſent la *tranſpiration*, animent l'action des *nerfs*, fortifient tous les membres. Tout le monde ſait que de ſimples voyages, entrepris par des Savants pour aller voir des Bibliotheques éloignées, ou pour tout autre objet, les ont guéris de l'*affection hypocondriaque*, à laquelle ils étoient ſujets. Il eſt étonnant, dit PLINE le jeune, combien le mouvement & l'exercice du corps animent l'action de l'eſprit).

Ce que doit être le cabinet des Gens de lettres.

Comme il faut que les *Gens de lettres* travaillent néceſſairement dans un lieu retiré, ils doivent choiſir, pour cabinet, la piece la plus grande & la plus aérée. C'eſt le ſeul moyen, non-ſeulement de prévenir les mauvais effets de l'*air* renfermé,

mais encore de récréer les esprits, & de donner à l'ame & au corps les dispositions les plus favorables.

On dit qu'Euripide, Poëte tragique, se retiroit dans une caverne obscure pour y composer ses Tragédies, & que l'Orateur Grec, Démosthene, choisissoit, pour étudier, un lieu où il ne pût rien voir, ni rien entendre. Quelque déférence que l'on doive à ces noms respectables, on ne peut cependant s'empêcher de condamner leur goût. On peut assurément faire un aussi bon ouvrage dans un appartement bien décoré, que dans une caverne; & on peut certainement avoir des idées aussi heureuses, lorsque les rayons du soleil purifient l'*air* & embellissent un cabinet, que lorsqu'on leur en interdit l'entrée (9).

---

(9) Voilà une de ces questions sur lesquelles il est bien difficile de porter un jugement certain. Il faut convenir que, d'après les principes vrais & constants, exposés jusqu'à présent par M. Buchan, un cabinet égayé par les rayons du soleil, purifié par un *air* sans cesse renouvellé, & décoré d'objets agréables, peut fournir des idées heureuses, parce que la *circulation* & les *sécrétions*, aidées par ces moyens salutaires, favorisent le jeu du *fluide nerveux* : mais cette situation agréable peut-elle convenir à toutes les especes d'idées? Le sublime Corneille & le terrible Crébillon, cherchant à pénétrer les secrets les plus cachés de la politique & du cœur humain : l'immortel Descartes, le savant & profond Mallebranche, plongés dans les réduits sombres & inaccessibles de la Métaphysique : le sage Helvétius & l'illustre Comte de Buffon, acharnés, pour ainsi dire, à la poursuite de la vérité, &c. ; de pareils hommes n'ont pas attendu, ou n'attendent certainement pas que des objets agréables viennent les aider dans la création de leurs idées. Malleeranche nous dit même, que dans les méditations profondes, on ne peut être assez seul, assez isolé; qu'on ne peut trouver de retraite assez sombre, assez obscure, & que le moindre objet étranger ou indépendant de celui qui nous

Ceux qui liſent ou écrivent beaucoup, doivent être très-attentifs à la poſition qu'ils gardent en étudiant. Ils doivent être alternativement aſſis & debout, toujours dans la ſituation la plus droite poſſible. Ceux qui ne font que dicter, peuvent le faire en ſe promenant.

Dans quelle poſition ils doivent travailler.

ARTICLE III.

De l'Exercice des Gens de Lettres.

C'EST un excellent *exercice*, non-ſeulement pour les *poumons*, mais encore pour tout le corps, que de lire & de parler ſouvent haut. Auſſi les *Gens de letttres* retirent-ils un grand avantage de débiter des diſcours en public. Il eſt vrai qu'il y en a qui deviennent Malades par les efforts qu'ils

Avantage de lire & de parler haut.

---

occupe, devient un obſtacle, qui, coupant la ſucceſſion de nos idées, reſſerre le génie, & met des entraves à l'imagination. Il n'y a point de Philoſophes, point de Phyſiciens qui ne reconnoiſſent cette vérité, & qui ne la mettent en pratique.

Mais les Auteurs, qui s'occupent de ſujets agréables, doivent ſuivre le conſeil de M. BUCHAN. Tout le monde ſait que l'ingénieux & inimitable LA FONTAINE avoit pour cabinet Nature entiere. Tantôt au pied d'un chêne, & tantôt ſur le bord d'un ruiſſeau, il ne compoſoit que dans les lieux qu'habitoient les animaux qu'il faiſoit parler. Auſſi eſt-il, par excellence, le Peintre de la Nature. Les CHAULIEU, les LAFARRE, les CHAPELLE, &c., auroient-ils été auſſi galants, auſſi ſpirituels, s'ils n'avoient point été admis à la Cour brillante & voluptueuſe de la célébre Ducheſſe DU MAINE? Convenons donc que le caractere & le genre d'occupation d'un homme de lettres, diſpoſent eux-mêmes de la forme & des décorations de ſon cabinet. Mais convenons auſſi, que plus les ſujets ſur leſquels méditent les *Gens de lettres* ſont ſérieux, plus ils doivent donner du relâche à leur eſprit; plus la récréation leur devient néceſſaire, & plus elle devient pour eux une affaire capitale, comme on va le voir plus bas.

font ; mais c'eſt leur propre faute. Celui qui périt, parce qu'il a trop forcé l'action de ſes *poumons*, eſt un inſenſé qui ne mérite aucune pitié.

Tous les Auteurs de Médecine ont reconnu le matin comme le temps le plus propre à l'étude, & ils ont eu raiſon ; mais c'eſt auſſi le temps le plus propre pour l'*exercice*, parce que l'*eſtomac* eſt vuide, & que les eſprits viennent d'être renouvellés par le ſommeil.

Temps de la journée que les Gens de lettres doivent employer à l'exercice.

Les *Gens de lettres* devroient donc employer quelquefois le matin à ſe promener, à monter à cheval, ou à faire quelqu'autre *exercice* en plein *air*. Ils retourneroient au travail avec beaucoup plus de plaiſir, & ils feroient beaucoup plus d'ouvrage, que s'ils y employoient deux fois le même temps, leurs eſprits étant déja épuiſés de fatigue.

Idée qu'ils doivent ſe faire de l'exercice.

Il ne faut pas attendre que l'on ait du temps de reſte pour prendre de l'*exercice*. Tout homme de lettres doit faire de l'*exercice* une affaire capitale, & il doit être auſſi attentif à ſes heures de récréation, qu'à ſes heures d'étude.

(Il faudroit donc que les *Gens de lettres* ſe fiſſent un plan, pour ſe conduire dans leur récréation, comme dans leur étude ; mais il faudroit qu'ils ſe conſultaſſent eux-mêmes, pour ſe fixer les heures de l'une & de l'autre. J'ai vu des perſonnes qui ne pouvoient travailler de la journée, s'ils avoient été dérangés le matin. Il falloit que ces perſonnes ſe miſſent à l'ouvrage en ſortant du lit. Si quelque affaire ou quelque viſite venoit les diſtraire, c'en étoit fait, ils ne pouvoient plus rien faire de la journée. J'en connois d'autres à qui il faut une couple d'heures pour ſe *mettre en train*, & qui ne peuvent jamais travailler qu'ils n'aient déjeûné. On voit que le temps de

l'*exercice* ne peut être le même pour ces deux classes d'hommes.

Il faudra donc que les premiers se livrent au travail dans les instants qui leur sont les plus favorables, c'est-à-dire, en sortant de leur lit, & qu'ils s'en occupent pendant trois ou quatre heures. Mais qu'ils n'attendent point qu'ils soient fatigués: qu'ils quittent toujours le travail, de maniere qu'ils puissent prendre de l'*exercice* pendant une heure & demie, deux heures avant le dîner. Pour les autres, ils s'exerceront immédiatement en sortant du lit, & cet *exercice* sera également de deux heures. L'*exercice* sera infiniment plus favorable à ces derniers qu'aux premiers, par la raison qu'on vient d'exposer.

Temps qu'il faut donner à l'exercice.

Les *Gens de lettres* doivent éviter de se mettre à table immédiatement après le travail ou après l'*exercice*; il faut qu'il y ait au moins une demi-heure d'intervalle entre l'un & l'autre. Quelques instants après le dîné, ils prendront un *exercice* modéré, tel que celui de la promenade; ou ils rempliront quelques devoirs de famille ou d'amitié, qui ne fatiguent ni l'esprit, ni le corps. Ils travailleront ensuite encore quelques heures; après quoi ils se livreront aux plaisirs & aux amusements de la société.

Il ne faut pas se mettre à table en sortant de s'exercer.

On trouvera, sans doute, que nous réduisons le temps du travail à peu de chose, & on se croira d'autant plus fondé à nous faire ce reproche, que, dans le sein de l'étude, le temps vole avec une rapidité d'autant plus grande, que l'occupation est plus attachante, & que l'on entend dire tous les jours aux Savants, que la vie de l'homme est trop courte pour approfondir & posséder parfaitement même une seule des parties d'une science. Je sais qu'il y a un très-petit nombre

d'hommes ſupérieurs à qui on n'oſeroit pas donner ces conſeils : ce ſeroit une eſpece de crime de les diſtraire. Descartes, livré aux plus ſublimes méditations, & traçant le chemin qui va conduire les hommes à la vérité; Newton, découvrant & développant les loix de la Nature; Montesquieu, compoſant un Code pour toutes les nations & pour tous les ſiecles, doivent, dit M. Tissot, être reſpectés dans leurs occupations : ils ſont nés pour les grands travaux; le bien public les exige.

Mais combien compte-t-on d'hommes dont les veilles ſoient auſſi intéreſſantes? La plupart de ceux qui ſe diſent *Gens de lettres*, perdent inutilement leur temps & leur ſanté : l'un compile les choſes les plus communes; l'autre redit ce qu'on a dit cent fois; un troiſieme s'occupe des recherches les plus inutiles : celui-ci ſe tue, en ſe livrant aux compoſitions les plus frivoles; celui-là, en compoſant les ouvrages les plus faſtidieux, ſans qu'aucun d'eux ſonge au mal qu'il ſe fait, & au peu de fruit que le Public en retirera. Le plus grand nombre n'ont même jamais le Public en vue; ils ne dévorent l'étude que comme les gourmands dévorent les viandes, pour aſſouvir leur paſſion, qui, trop ſouvent, leur fait négliger les devoirs les plus eſſentiels.

Ce ſont ces gens-là qu'il faut arracher de leur cabinet, qu'il faut forcer au repos & aux délaſſements, ſeuls moyens d'éloigner les maux qui les aſſiégent, & de rétablir leurs forces. D'ailleurs, le temps qu'ils paſſent hors de leur cabinet, n'eſt pas perdu. Ils reviendront au travail avec une ardeur nouvelle, & quelques heures conſacrées tous les jours au loiſir, ſeront bien récompenſées par la jouiſſance d'une longue ſanté, qui prolongera le temps de leurs études. Souvent même c'eſt au

milieu des délaſſements que naiſſent les idées les plus heureuſes ; & c'eſt en ſe promenant à la campagne, qu'un des plus beaux génies de ce ſiecle a compoſé ſes immortels Ouvrages. L'ame ſe développe mieux en plein air ; les parois reſſerrées du cabinet, l'appetiſſent : l'odeur des fleurs champêtres l'éleve, celle de la lampe l'abat ; & la comparaiſon de PLUTARQUE eſt bien juſte : un peu d'eau nourrit & fortifie les plantes, une plus grande quantité les étouffe ; il en eſt de même de l'eſprit, les travaux modérés le nourriſſent, les travaux exceſſifs l'accablent. *De l'Education des Enfants*, Chap. XII.

Mais, diſent quelques *Gens de lettres*, ſommes-nous d'une autre *conſtitution* que les artiſans ſédentaires ? Ceux-ci travaillent toute la journée ſans interruption, & ſouvent ils prolongent leur travail bien avant dans la nuit : cependant on ne voit pas qu'ils s'en portent moins bien. Vous vous trompez. On a fait voir, dans le paragraphe précédent, à quelle foule de Maladies ces hommes ſont expoſés, & on leur a conſeillé, ainſi qu'à vous, l'*exercice*, ſur-tout en plein *air*, comme le ſeul *remede* capable de s'oppoſer à la deſtruction de leur ſanté.

La profeſſion d'homme de lettres eſt plus nuiſible à la ſanté, que celle des artiſans ſédentaires. Pourquoi ?

Au ſurplus, gardez-vous de vous comparer aux artiſans ſédentaires : ils n'ont qu'une choſe commune avec vous ; c'eſt de ne point changer de place autant qu'il ſeroit à ſouhaiter, & même, à cet egard, ils ſont moins à plaindre que vous, puiſque vous êtes ſédentaires tous les jours de votre vie ; au lieu que l'artiſan ſe dédommage par l'*exercice* qu'il prend les Dimanches & les Fêtes ; ce qui, dans une partie de l'Europe, fait un peu plus que la ſeptieme partie de l'année, &, dans le reſte, plus que la ſixieme. A tout autre

égard, la différence eſt extrême ; car, quoique l'artiſan ne change point de place, cependant il y a toujours chez lui quelque partie de ſon corps en mouvement, & ce mouvement eſt aſſez conſidérable dans quelques Arts, pour les rendre très-pénibles & très-fatigants, quoiqu'on ſoit toujours aſſis. Chez tous, ſa continuité ſupplée à ſa petiteſſe ; & au bout de leur journée, la ſomme de leur action, quoiqu'inſuffiſante chez pluſieurs pour conſerver la ſanté, eſt bien ſupérieure à celle de beaucoup de *Gens de lettres*. D'ailleurs, ſi cet artiſan n'anime pas l'action de ſes *nerfs* par un *exercice* ſuffiſant, au moins il ne les uſe point par l'étude ; ſon travail lui gagne le ſommeil, que celui de l'homme de lettres lui fait perdre. La méditation, après le repas, ne trouble point ſes *digeſtions* : ſon genre de vie eſt plus ſimple ; ſa gaîté, ſes chants le ſoutiennent ; tout eſt contre l'homme de lettres).

Avantages de la muſique.

La *muſique* a le pouvoir heureux de récréer l'eſprit fatigué de l'étude. Ce ſeroit un grand avantage pour tous les *Gens de lettres*, ſi, familiariſés avec cette ſcience, ils pouvoient s'en amuſer, après un long travail, en jouant quelques airs qui fuſſent capables de récréer leurs eſprits, & de leur inſpirer de la gaîté & de la bonne humeur.

Maniere dangereuſe, dont ils cherchent à ranimer leurs eſprits fatigués.

Un reproche à faire aux *Gens de lettres*, c'eſt que la plupart, pour ranimer leurs eſprits fatigués par l'étude, s'abandonnent à l'uſage des *liqueurs fortes* ; ſans doute que c'eſt un *remede*, mais c'eſt le *remede* déſeſpéré, & il tend toujours à la deſtruction de la machine. Que de telles perſonnes, lorſqu'elles ſe trouvent fatiguées, montent à cheval ; qu'elles galopent dix ou douze milles, elles auront trouvé un *remede* plus efficace que tous les

Ce qu'ils doivent faire alors.

cordiaux des Apothicaires, ou que toutes les *liqueurs fortes* du monde (10).

Voici le plan que j'ai toujours ſuivi, & je crois ne pouvoir en preſcrire de meilleur aux autres. Quand je me ſens la tête fatiguée par l'étude, ou par quelqu'autre occupation ſérieuſe, je monte à cheval, & je cours cinq ou ſix lieues à la campagne, où je paſſe un & quelquefois deux jours avec un ami d'une humeur gaie & agréable : après quoi je ne manque jamais de revenir à la Ville avec une nouvelle vigueur, & je me livre à l'étude ou aux affaires avec un nouveau plaiſir.

Plan que ſuit l'Auteur dans ſes travaux.

Mais les *Gens de lettres* qui ſe portent bien, font ſi peu d'attention à tous ces objets, que l'on regrettera toujours de leur donner des avis. Rien de plus commun que de voir un homme de lettres, victime malheureuſe des *Maladies de nerfs*, ſe baigner, ſe promener, monter à cheval, en

Négligence des Gens de lettres ſur leur ſanté.

---

(10) Le reproche, que l'Auteur vient de faire aux *Gens de lettres*, eſt-il bien fondé? Que M. BUCHAN daigne me le pardonner; mais il me ſemble qu'il eſt un peu haſardé. Il y a déja plus d'un ſiecle que les Savants ſont au-deſſus de toute cenſure à cet égard. On leur doit même cet éloge, que c'eſt à leur tempérance & à leur ſobriété que nos tables, nos ſociétés ſont redevables de cette décence qui en fait le charme, & qui ſemble avoir paſſé dans tous les lieux où les Lettres ſont cultivées. S'il ſe trouve un homme de lettres ſur qui la paſſion de boire ait de l'empire, il en uſurpe le nom. Il ne le mérite pas davantage, s'il regarde le *vin* comme ſeul capable de ranimer ſon eſprit fatigué par le travail, puiſque cet homme s'annonce comme ignorant abſolument les loix de l'*économie animale*; connoiſſance qui doit faire la baſe de la Philoſophie, ſans laquelle on ne peut parvenir à acquérir aucune ſcience connue.

Neque Medicus eſſe poteſt quin Philoſophus ſit,
Neque Philoſophus quin ſimul Medicus.
DAVID HAHN.

un mot, faire tout pour ſa ſanté, parce qu'il eſt malade : cependant, ſi quelqu'un lui avoit donné des avis pour prévenir ſon état, il eſt de toute probabilité qu'il les auroit reçus avec mépris, ou qu'au moins il les auroit négligés. Telle eſt la foibleſſe, telle eſt l'inconſéquence de l'homme, que les *Gens de lettres* manquent de prévoyance, même dans les objets ſur leſquels ils devroient être plus clairvoyants que les autres.

Difficulté de conduire les gens de lettres relativement à la ſanté.

(La premiere difficulté qu'on a à vaincre avec les *Gens de lettres*, dit M. Tissot, quand il s'agit de leur ſanté, eſt de les faire convenir de leurs torts. Ils ſont comme les amants, qui s'emportent quand on oſe leur dire que l'objet de leur paſſion a des défauts. D'ailleurs, ils ont preſque tous cette eſpece de fixité dans leurs idées, que donne l'étude, & qui, augmentée par une bonne opinion de ſoi-même, dont la ſcience enivre trop ſouvent ceux qui la poſſedent, fait qu'il n'eſt pas aiſé de leur perſuader que leur conduite leur eſt nuiſible. Avertiſſez, raiſonnez, priez, grondez; c'eſt ſouvent peine perdue. Ils ſe font illuſion à eux-mêmes de mille façons différentes. L'un compte ſur la vigueur de ſon *tempérament*; l'autre ſur la force de l'habitude : celui-ci eſpere échapper à la punition, parce qu'il n'a pas encore été puni; celui-là s'autoriſe d'exemples étrangers, qui ne prouvent rien pour lui.

Tous oppoſent au Médecin une obſtination qu'ils prennent pour une fermeté, dont ils s'applaudiſſent, & dont ils deviennent les victimes. Bien loin de redouter le danger à venir, ils ne veulent quelquefois pas même ſentir le mal préſent; ou plutôt le plus grand des maux pour eux, eſt la privation du travail. Ils ne comptent comme pour rien les autres, moyennant qu'ils ſe ſouſ-

traient à celui-là. Quand ils ſont parvenus à ce degré de mobilité qui les jette dans l'extrêmité oppoſée, & leur fait tout craindre, même les maux les plus imaginaires, on n'en eſt pas plus heureux avec eux, & le découragement ne leur donne pas toujours de la docilité, mais une inſtabilité pire que l'opiniâtreté, qui ne permet point de compter ſur l'exécution d'aucune cure ſuivie; & on peut dire qu'en général les *Gens de lettres* ſont les malades les plus difficiles à conduire; c'eſt une raiſon de plus pour les éclairer ſur les moyens de conſerver & de rétablir leur ſanté).

Genre d'exercice qui convient aux Gens de lettres.

Nous ajouterons à l'égard de l'*exercice* propre aux *Gens de lettres*, qu'il ne doit jamais être trop violent, ni être porté juſqu'à un degré exceſſif de fatigue. Ils doivent encore le varier ſouvent, afin que toutes les parties du corps puiſſent être en action; & ils doivent le prendre en plein *air*, le plus ſouvent qu'il leur eſt poſſible. En général, monter à cheval, ſe promener, travailler à la terre, jouer à quelque jeu actif, ſont les meilleures eſpeces d'*exercices*.

Bain froid; eſpece d'exercice.

Nous devons encore recommander l'uſage du *bain froid* aux perſonnes d'étude. Il peut, en quelque façon, ſuppléer à l'*exercice*, & il ne doit être négligé par aucune de celles qui ont la *fibre* relâchée, ſur-tout dans le temps chaud.

Les *Gens de lettres* ne doivent jamais ni prendre de l'*exercice*, ni étudier immédiatement après le repas.

ARTICLE IV.

Des aliments des Gens de Lettres.

Régime des Gens de lettres.

QUANT au *régime* des *Gens de Lettres*, nous ne voyons pas qu'ils doivent s'abſtenir d'aucune

eſpece d'*aliments*, pourvu qu'ils ſoient ſains, & qu'ils en uſent avec modération.

Ils doivent cependant éviter l'uſage de tout ce qui eſt *aigre*, *venteux*, *rance* & de difficile *digeſtion*. Leurs ſoupers doivent être toujours légers & pris de bonne heure. Leur boiſſon doit être de l'eau, de la *biere*, qui ne ſoit pas trop forte, du bon *cidre*, du *vin* trempé, ou, s'ils ſont tourmentés d'*aigreurs*, de l'eau mêlée avec un peu d'*eau-de-vie*.

(On trouve, dans pluſieurs endroits des Ouvrages d'Hippocrate, le précepte ſuivant, qui ſemble particuliérement regarder les *Gens de lettres*. Que les *aliments*, dit-il, ſoient proportionés nés au travail. Si les forces du corps ſurpaſſent les *aliments*, c'eſt-à-dire, ſi les *aliments* peuvent être digérés, ils nourriſſent & donnent de la vigueur au corps; mais ſi les forces des *aliments* ſurpaſſent celles du corps, ils produiſent une foule d'incommodités.

Plutarque inſiſte beaucoup ſur cette proportion réciproque entre l'*exercice* & la quantité des *aliments*, pour la conſervation de la ſanté; & l'on en ſentira l'importance, ſi l'on ſe rappelle ce que nous avons dit ci-deſſus, note 3, page 108 & ſuiv. de ce volume, en parlant de l'*eſtomac* & des autres *organes* de la *digeſtion*, qui ſervent à tirer des *aliments* les ſucs analogues à nos humeurs, & à les changer en notre propre ſubſtance.

Il y a, dit Boerrhaave, des *Gens de lettres* gourmands, qui oſent manger les mêmes choſes que les gens de la campagne; mais ils ne peuvent digérer ces *aliments*. Qu'ils choiſiſſent, ou de renoncer à l'étude, ou de changer de *régime*; ſans quoi de longues & cruelles *obſtructions* dans les *entrailles*, ſeront le fruit de leur indiſ-

crétion. *Prælect. ad inſt.* 1036, *T. VII, p.* 337.

Le Chapitre ſuivant, qui traite des *aliments*, nous empêche d'entrer dans le détail de ceux qui conviennent ou nuiſent aux *Gens de lettres*. Nous y renvoyons le Lecteur. Nous nous permettrons ſeulement ici de dire que les perſonnes d'études doivent éviter les *aliments* gras, *viſqueux*, pâteux, glaireux; parce que tous ces *aliments*, ſur-tout les glaireux, relâchent les *fibres* de l'*eſtomac*; émouſſent l'action de la *ſalive*, de la *bile* & des *liqueurs inteſtinales*; occaſionnent, par la lenteur de leur *digeſtion*, un mal-aiſe dans l'*eſtomac*; &, venant à s'y corrompre, deviennent d'abord *acides*, enſuite *rances*, & produiſent, dans ces parties, des *ſymptômes d'irritation* violente. Tous ces *aliments* ſont compris dans les pâtes graſſes, dans les fritures, les beignets, les crêmes, les pieds des animaux, &c.

Aliments qu'ils doivent éviter.

Les *Gens de lettres* doivent s'abſtenir d'*aliments venteux*, tels que les graines légumineuſes. Les anciens les défendoient avec tant de ſoin, que PYTHAGORE, ſi partiſan d'ailleurs du *régime végétal*, empêchoit que ſes diſciples ne mangeaſſent des fèves. Les viandes naturellement dures, celles qui ſont durcies à la fumée, qui ſont ſalées, &c., doivent être encore évitées, ainſi que les poiſſons ſans écailles, ceux d'étang, ceux qui ſont trop gras, peu fermes, glaireux, &c., qui forment tous une mauvaiſe nourriture.

Tous les hommes, pour peu qu'ils ſoient délicats, & les *Gens de lettres* ſur-tout, doivent retenir que le poiſſon n'eſt jamais plus ſain que quand il eſt cuit à l'eau.

Maniere la plus ſaine de manger le poiſſon.

Mais c'eſt en vain qu'ils éviteront les *aliments* dont nous venons de faire l'énumération, & qu'ils choiſiront ceux que l'on propoſera dans le Chapitre

ſuivant, ſi, toujours occupés de leurs études, ils mangent à la hâte, machinalement, & ſur-tout ſans mâcher. C'eſt un reproche qu'ils méritent preſque tous. C'eſt qu'ils ne ſavent pas de quelle importance eſt une *maſtication* exacte pour la *digeſtion :* ils ne ſavent pas qu'elle augmente la *ſécrétion* de la *ſalive*, qui eſt le plus puiſſant des *digeſtifs :* ils ne ſavent pas que, quand on mâche convenablement ſes *aliments*, on mange réellement moins, ſans en être moins nourri; & que la *maſtication* contribue ſinguliérement à la conſervation des *dents*. En un mot, dit M. TISSOT, les avantages de la *maſtication*, pour la conſervation de la ſanté, ſont tels, qu'on ne peut aſſez les apprécier, ni trop inſiſter ſur le tort trop général que l'on a de la négliger.

Combien il eſt important de beaucoup mâcher pour bien digérer.

Nous répétons que la boiſſon journaliere des *Gens de lettres* doit être l'*eau* pure, telle que nous la décrirons dans le Chapitre ſuivant. Le *vin* ne doit être pour eux qu'un *remede*, & c'en eſt un excellent dans le cas de relâchement, de foibleſſe & d'*abattement*. Les perſonnes qui ne boivent que de l'*eau*, ont en général l'eſprit plus net, la mémoire plus ferme, les ſens plus exquis. Nous en avons des exemples dans DÉMOSTHENE, dans LOKE, dans l'illuſtre DE HALLER, &c., qui n'ont jamais bu que de l'*eau*.

L'eau doit être la boiſſon des gens de lettres : le vin ne peut être qu'un remede pour eux.

Ils doivent ſuir le *thé*, le *café* & toutes les boiſſons chaudes, comme la ſource la plus abondante des *Maladies nerveuſes*. Le *tabac* eſt un poiſon pour les *Gens de lettres*, ſur-tout le *tabac* pris en fumée).

Ils doivent s'interdire le thé, le café & le tabac.

CHAPITRE III.

Des Aliments.

Les *aliments* mal-ſains & l'intempérance produiſent beaucoup de Maladies. On ne peut douter que le bon ou mauvais état de la *conſtitution* du corps, ne dépende entiérement du *régime*. Par le *régime*, on peut atténuer ou condenſer les *fluides*; les rendre doux ou *âcres*; les *coaguler*, ou les délayer dans preſque tous les degrés poſſibles. Pouvoir du régime ſur la conſtitution.

L'effet du *régime* ſur les *ſolides*, n'eſt pas moins conſidérable. Les différentes eſpeces d'*aliments* reſſerrent ou relâchent les *fibres*; augmentent ou diminuent leur ſenſibilité, leur mouvement, &c. Il ne faut donc que la plus petite attention à tous ces objets, pour ſe convaincre de quelle importance eſt le *régime* pour la conſervation de la ſanté. (Nous prions en conſéquence de voir à la *Table générale*, Tome V, les mots *aliment*, *régime* & *diete*, pour connoître la véritable ſignification de ces termes). Importance du régime pour la conſervation de la ſanté.

L'attention au *régime* n'eſt pas ſeulement néceſſaire pour la conſervation de la ſanté, elle eſt encore très-importante dans le traitement des Maladies. La *diete* ſeule peut remplir preſque toutes les *indications* dans la cure des Maladies. Il eſt vrai que ſes effets ne ſont pas toujours auſſi prompts que ceux des *remedes*; mais ils ſont de plus longue durée. La *diete* n'eſt point déſagréable aux malades: elle ne peut jamais être d'une conſéquence auſſi dangereuſe que les *remedes*; & il Importance du régime dans les Maladies.

n'y a perſonne qui ne puiſſe ſe la procurer (1).

Il eſt difficile de ſtatuer rien de ſolide ſur les aliments; c'eſt à l'expérience à prononcer.

Notre objet n'eſt pas de nous livrer à une recherche minutieuſe des qualités & des propriétés de toutes les eſpeces d'*aliments* qui ſont en uſage pour la nourriture des hommes, ni de détailler leurs effets ſur les différents *tempéraments*.

(Il n'eſt pas ſi aiſé qu'on le penſe, dit le Traducteur du *Traité de l'Expérience en médecine*, &c. Introduction, pag. 43, 44, de voir dans l'uſage des *aliments* ce en quoi ils peuvent être utiles ou nuiſibles. Il faut pour cela être parfaitement inſtruit de la nature de l'homme en général, & connoître ce qu'il peut réſulter de particulier par rapport au climat, à l'âge, au *tem-*

---

(1) Cette vérité eſt puiſée dans HIPPOCRATE même. Ce pere de la Médecine, ennemi des *formules* ou des *recettes*, ne nous en a preſque laiſſé que ſur les boiſſons *délayantes*. Avec la *tiſane d'orge*, dont il y avoit trois eſpeces, qui ni différoient entre elles que par leur plus ou moins de conſiſtance; avec l'*hydromel*, l'*oxycrat*, l'*oxymel*, les *lavements*, les *fomentations* chaudes, les *bains de vapeurs*, &c., il guériſſoit preſque toutes les Maladies, même les plus *aiguës*. Il ne regardoit la *ſaignée* que comme un moyen propre à calmer l'impétuoſité du ſang, & à modérer les efforts de la Nature. C'eſt dans cette ſeule vue qu'il l'employoit dans le commencement des Maladies, où la rapidité & la violence de la *circulation* pouvoient cauſer de dangereux accidents; tels, par exemple, que la rupture des *vaiſſeaux* délicats, l'*inflammation*, la *ſuppuration*, la *gangrene*. BOERHAAVE ne demandoit que de l'*eau*, du *vinaigre*, du *vin*, de l'*orge*, du *nitre*, du *miel*, de la *rhubarbe*, de l'*opium*, du feu & une lancette. Les ſources médicales, dit-il ailleurs, quelques *ſels*, le *ſavon*, le *mercure*, le *mars* (le *quinquina* auroit-il pu ajouter) une *diete* ſalutaire, un *exercice* convenable, ne laiſſent plus rien à deſirer au Médecin, Tom. I, pag. 97, 98. *Medicina paucarum herbarum ſcientia*; CELSE, d'après HIPPOCRATE.

pérament,

pérament, au ſexe, à la ſituation des lieux, aux ſaiſons, &c. On doit encore être parfaitement inſtruit de la nature particuliere de tout ce qui peut ſervir d'*aliments*. En effet, il eſt une grande différence entre les ſubſtances d'une même eſpece, qui viennent dans des pays différents. Certaines ſubſtances ſont même un *poiſon* pour une eſpece d'animaux, & ne le ſont pas pour une autre. On ne doit jamais rien ſtatuer de fixe à cet égard : c'eſt de l'expérience qu'il faut l'apprendre).

Nous ne pouvons que faire connoître quelques-unes des plus pernicieuſes erreurs dans leſquelles les hommes ſont ſujets à tomber, relativement à la quantité ou à la qualité de leurs *aliments*, & de leur faire voir quels en ſont les effets par rapport à la ſanté.

Il n'eſt pas facile de fixer la quantité exacte d'*aliments* qui convient à chaque âge, à chaque ſexe, à chaque *conſtitution*; mais ici cette exactitude ſcrupuleuſe n'eſt nullement néceſſaire : la meilleure regle eſt d'éviter les extrêmes. Les hommes ne furent jamais deſtinés à manger la *meſure & la balance en main*. La Nature dit à chaque individu quand il en a aſſez; & la faim & la ſoif ſuffiſent pour lui apprendre quand il lui en faut davantage (2).

La regle générale par rapport à la quantité des aliments, eſt d'éviter également le trop & le trop peu.

(2) Cela eſt vrai. Il eſt très-certain, que la faim & la ſoif doivent être nos guides dans la quantité de nourriture & de boiſſon que nous devons prendre; mais combien y a-t-il de gens qui ſachent connoître les bornes de l'une & de l'autre? Combien y en a-t-il qui ſachent diſtinguer le véritable appétit, d'avec celui que donnent les aſſaiſonnements dont nous maſquons nos mets? Combien en voit-on qui ſachent s'arrêter au milieu d'un repas, qui dure quelquefois trois heures, & ſouvent davantage? Puiſqu'il n'eſt pas poſſible d'aſſigner

Il faut avoir attention à la qualité des aliments.

Quoique la modération ſoit la regle principale qu'on doive ſuivre par rapport à la quantité des

---

à chaque *conſtitution* la quantité de nourriture qui lui convient, il ſeroit à ſouhaiter que l'on ſuivît le conſeil que l'Auteur donne plus bas, c'eſt-à-dire, que l'on bannît à jamais les Cuiſiniers & leur art, comme cauſe toujours renaiſſante de notre intempérance & de nos excès.

Avantages de la ſobriété; exemples rapportés en preuves.

Il ſeroit aiſé de prouver, par une foule d'exemples, ſans parler de ceux que nous offrent tous les jours les gens de la campagne, que les hommes, qui ſe ſont contentés d'une petite quantité d'*aliments* ſimples & ſans apprêts, ſont ceux qui ont joui de la meilleure ſanté, & qui ont vécu le plus long-temps. AUGUSTE ſe bornoit à la plus petite quantité de nourriture; *minimi cibi erat*, dit SUÉTONE; & tout le monde ſait combien cet Empereur a vécu. BARTHOLE, ce célébre Reſtaurateur du Droit, qui eſt le premier qui ait peſé ſes *aliments*, les réduiſoit à une très-petite quantité, afin de conſerver par-là ſon génie, également diſpoſé en tout temps à l'étude, à laquelle il ſe livroit avec une ardeur dont on a vu peu d'exemples. L'immortel NEWTON, qui eſt parvenu à un âge très-avancé, n'a vécu que d'un peu de pain & d'eau, rarement d'un peu de vin d'Eſpagne & d'un peu de poulet. RAMMAZINI nous parle du Cardinal PALLAVICINI, qui, après avoir travaillé tout le jour ſans rien prendre, ſe bornoit à faire un ſouper léger.

Mais un des exemples les plus frappants, eſt celui du fameux CORNARO, noble Vénitien. Dès l'âge de 25 ans, il fut attaqué de *maux d'eſtomac*, de douleurs de côté, de commencement de *goutte* & de *fievre lente* : malgré une multitude de *remedes*, ſa ſanté continuoit, à 40 ans, d'être mauvaiſe. Il abandonna alors tous les *remedes*, & s'impoſa le genre de vie le plus ſobre, s'étant réduit à douze onces de nourriture ſolide, & à quatorze onces de boiſſon par jour; ce qui ne fait que le quart de la nourriture ordinaire d'un homme, dans le même pays où il vivoit. L'effet de ce *régime*, qu'il a décrit lui-même, dans un petit Ouvrage intitulé : *Des Avantages de la vie ſobre*, fut tel, que ſes infirmités, diſparoiſſant peu-à-peu, firent place à une ſanté ferme & robuſte, accompagnée d'un ſentiment de bien-être & de contentement, qu'il n'avoit jamais connu auparavant. A l'âge de 95 ans, il écrivit un Ouvrage ſur la naiſſance

aliments, cependant leur qualité ne mérite pas moins de considération. Il y a mille causes qui peuvent gâter les *aliments* les plus sains.

Une saison contraire peut empêcher que les grains ne mûrissent, ou peut les corrompre après qu'ils sont mûrs. Ce malheur est dans l'ordre de la Providence, & nous devons nous y soumettre. Mais on ne sauroit punir trop sévérement ceux qui laissent corrompre les grains, en les amoncelant, & qui les conservent pour en faire hausser le prix. Le meilleur grain, gardé trop long-temps, devient dangereux pour l'usage, (comme nous le ferons voir ci-après, note 7 de ce Chap. pages 192 & suiv. de ce Vol.)

Le blé gardé trop long-temps, est contraire à la santé.

Il n'y a gueres que le pauvre qui souffre de la mauvaise qualité des grains; mais la santé des pauvres est de la plus grande importance à un Etat. De plus, les Maladies, causées par les *aliments* mal-sains, sont souvent *contagieuses*; elles gagnent bientôt les hommes de tout état & de toute condition. Il est donc de l'intérêt de chaque particulier de veiller à ce que les provisions gâtées, de tout genre, ne soient point exposées en vente.

Ainsi que les substances *végétales*, la viande peut être rendu mal-saine, en la gardant trop long-temps. Toutes les substances *animales* ont

Les viandes doivent être mangées fraîches;

& la mort de l'homme, dans lequel il a fait le portrait le plus intéressant de sa vie. « Je me trouve sain & gaillard, » comme on l'est à 25 ans; j'écris sept ou huit heures par » jour; le reste du temps, je me promene, je cause, ou je » fais une partie dans un concert. Je suis gai; j'ai du goût » pour tout ce que je mange; j'ai l'imagination vive, la » mémoire heureuse, le jugement bon, &, ce qui est sur- » prenant, la voix forte & harmonieuse. » Il a vécu plus de cent ans.

une disposition constante à la *putréfaction*, qui, lorsqu'elle est portée trop loin, fait que non-seulement ces substances répugnent au goût, mais encore qu'elles deviennent nuisibles à la santé.

Il faut jetter celles qui viennent d'animaux morts d'eux-mêmes, ou tués étant malades.

Les animaux malades & ceux qui meurent d'eux-mêmes, ne doivent jamais être mangés. Cependant, en certains pays, il est ordinaire de voir les valets & le pauvre peuple, manger des animaux morts de maladies ou subitement. Il est vrai que la pauvreté peut y forcer le peuple ; mais il feroit beaucoup mieux de manger une plus petite quantité d'*aliments* sains, elle lui fourniroit une meilleure nourriture, & il courroit moins de dangers.

La Loi, qui défendoit aux Juifs de manger des animaux morts d'eux-mêmes, ne paroît avoir eu d'autre but que la santé ; & elle doit être aussi-bien observée par les autres hommes, que par les Juifs. Un animal ne meurt jamais de lui-même, sans quelque cause de Maladie. Or on ne peut pas concevoir comment un animal malade peut fournir un *aliment* sain. Celui qui meurt par accident, ne doit pas être plus salubre ; le *sang* qui se répand dans les chairs, les fait bientôt tourner à la *putridité*.

Animaux dont il ne faut pas manger.

Les animaux qui vivent d'ordures, comme les canards, les cochons, &c., ne sont point de facile *digestion*, & ne fournissent point une nourriture salubre. Les animaux qui ne font point un *exercice* suffisant, sont dans la même classe. La plupart de nos bestiaux & de nos cochons de boucheries, sont engraissés avec des *aliments* grossiers, & sont renfermés sans jouir du grand air. On peut, sans doute, par ces moyens les engraisser ; mais leurs humeurs, qui ne sont pas

préparées & assimilées convenablement, restent crues, occasionnent des *indigestions*, épaississent les liqueurs, & appesantissent les esprits.

Les animaux sont souvent rendus mal-sains, parce qu'on les échauffe trop. La chaleur excessive cause la *fievre*, exalte les *sels* des animaux, & mêle si intimement le *sang* avec la chair, qu'il ne peut en être séparé. Les Bouchers qui fatiguent trop leurs bestiaux, devroient donc être punis sévérement. Il n'est sans doute personne qui voulût manger de la chair d'un animal mort d'une grande *fievre*; c'est pourtant le cas de tous les animaux qui ont été trop fatigués, & cette *fièvre* est souvent portée jusqu'à la fureur (3). Coutume dangereuse,

Mais ce n'est pas là la seule manière dont les Et manœuvres dégoû-

(3) Pour entendre cette expression, il faut savoir que les Bouviers, les Conducteurs de bestiaux, les Bouchers, &c., sont dans l'usage, en Angleterre, de poursuivre & de faire courir leurs troupeaux, même dans les Villes, quand elles sont leur destination. Quelquefois ces imprudents excitent leurs bestiaux au point de les rendre furieux. On voit alors ces animaux se précipiter jusque dans les boutiques, au grand détriment des habitants. On dit que la Police de la Capitale y a mis ordre depuis quelque temps; mais il est probable que cet usage subsiste encore dans les Provinces.

Quoique nous n'ayons pas de pareils reproches à faire à nos Bouchers; cependant les bestiaux, qui sont destinés pour les Villes, sont souvent obligés de faire des courses considérables. Les Capitales, dáns lesquelles la consommation est immense, les font venir de très-loin; & si on les tue sur le champ, ils sont dans le cas de ceux dont parle l'Auteur. La Police de Paris a pourvu, jusqu'à un certain point, à ces inconvénients, en établissant deux dépôts de bœufs, l'un à Sceaux, l'autre à Poissi, mais ce dernier est encore trop éloigné. Il seroit cependant à souhaiter que l'on eût pris les mêmes précautions pour les autres grandes Villes. Cet objet est de la derniere importance; il est bien digne de mériter l'attention d'un Magistrat de Police.

tantes des Bouchers.

Bouchers rendent la viande mal-ſaine ; ils ont encore l'abominable coutume de ſouffler le *tiſſu-cellulaire* des animaux, & de l'emplir d'air pour les faire paroître plus gras : par ce moyen, ils gâtent la viande, & font qu'elle eſt incapable d'être gardée. Ils la rendent en outre dégoûtante par cette manœuvre, & ils en donnent une telle idée, qu'une perſonne, quelque peu délicate qu'elle ſoit, a de la répugnance pour tout ce qui vient des boucheries. Qui peut, en effet, s'expoſer à manger de la viande ſoufflée & remplie de l'air des *poumons* d'un homme ſale & malpropre, qui, peut-être, eſt attaqué de quelque Maladie dangereuſe ?

Les Bouchers ſont encore dans l'uſage de gorger de ſang le *tiſſu-cellulaire* de la viande ; ce qui la fait paroître plus graſſe, & la rend en même temps plus peſante. Mais cette manœuvre eſt on ne peut pas plus pernicieuſe ; la viande en devient mal-ſaine & abſolument incapable d'être gardée. J'ai rarement vu une piece de boucherie, dont le *tiſſu-cellulaire* ne fût gorgé de ſang ; & je ſuis certain que cela n'arrive jamais aux animaux qu'on tue chez ſoi, & qu'on fait ſaigner dans la proportion convenable. Le veau paroît être l'eſpèce de viande qui ſe gâte le plus ſouvent par cette cauſe. Peut-être cela dépend-il auſſi un peu de ce que les veaux qui arrivent au marché, viennent de très-loin : ces longs voyages, meurtriſſent leur tendre chair, & occaſionnent la rupture d'un grand nombre de *vaiſſeaux ſanguins*.

Maladies occaſionnées par une trop grande quantité de nourriture animale.

Il n'eſt point de peuples au monde qui prennent une auſſi grande quantité de nourriture *animale* que les Anglois. Voilà la raiſon pourquoi ils ſont ſi généralement attaqués de *ſcorbut* & de maux qui en ſont la ſuite ; tels que les *indigeſtions*,

la *mélancolie*, l'*affection hypocondriaque*, &c. Les animaux ſont, ſans contredit, deſtinés à la nourriture de l'homme ; & s'ils ſont mélangés avec les *végétaux*, ils deviennent la nourriture la plus ſaine. Mais ſe gorger de bœuf, de mouton, de cochon, de poiſſon, de volaille, &c. deux ou trois fois par jour, c'eſt certainement vouloir altérer ſa ſanté.

Il ne faut manger de la viande qu'une fois par jour.

Ceux qui ſont jaloux de la conſerver, doivent ſe contenter de manger une ſeule fois en vingt-quatre heures de la viande, & cette viande ne doit être que d'une ſeule eſpece.

(Une des regles de *diététique* la plus importante pour la ſanté, à laquelle il eſt d'autant plus néceſſaire de s'aſtreindre, qu'on a l'*eſtomac* moins bon, c'eſt, dit M. Tissot, d'éviter le mêlange de différents *aliments*, & de ne jamais ſe permettre plus de deux, ou tout au plus trois plats à chaque repas. Celui qui ſe borne à un ſeul, fait encore mieux. Je connois, ajoute-t-il, un vieillard reſpectable, qui, étant aſſez valétudinaire à quarante ans, s'impoſa la loi de ne jamais manger que d'un ſeul plat : il a tenu parole ; il eſt parvenu à l'âge de quatre-vingt-dix ans, jouiſſant d'une excellente ſanté, de toute la force de ſon eſprit & de toute la vivacité de ſes ſens.

Si l'on réfléchit un moment ſur cette variété étonnante de mets dont les tables ſont ſervies, ſur le nombre des choſes différentes dont on ſurcharge ſon *eſtomac* en très-peu de temps, on trouvera peu d'uſages plus ridicules ; &, quand on en obſerve les ſuites, on voit qu'il y en a peu de plus dangereux) (4).

(4) Horace nous fait même la leçon ſur cet article. « Voyons maintenant, dit-il, quels ſont les avantages de la

Avantage du régime végétal.

Le *ſcorbut* le plus opiniâtre, peut être guéri par la *diete végétale*. Le *lait* ſeul fait ſouvent plus dans cette Maladie, que les *remedes*. Il eſt donc évident que ſi les *végétaux* & le *lait* étoient plus ſouvent employés dans le *régime*, le *ſcorbut* ſeroit moins commun, & l'on verroit moins de *fievres putrides* & *inflammatoires*. Nous convenons avec plaiſir que les *végétaux* deviennent de jour en jour d'un uſage plus commun, & il eſt à deſirer que cet uſage devienne univerſel.

Les aliments ne doivent point être trop liquides, ni trop aqueux.

Les *aliments* ne doivent être, ni trop trempés, ni trop ſecs. Les *aliments* aqueux relâchent les *ſolides*, & rendent le corps foible. Auſſi voyons-nous que les femmes qui vivent de beaucoup de *thé* & de toutes les autres *dietes* aqueuſes, deviennent, en général, foibles & incapables de digérer les *aliments* ſolides; delà *l'affection hyſtérique* & ſes ſuites affreuſes.

Inconvénients des aliments trop ſecs.

D'un autre côté, les *aliments* qui ſont trop ſecs, communiquent en quelque ſorte de la rigidité aux *ſolides*, ils vicient les humeurs, & diſpoſent le corps aux *fievres inflammatoires*, au *ſcorbut* & autres Maladies de ce genre.

Maniere de prendre le thé pour qu'il

On a beaucoup écrit ſur les mauvais effets du *thé*. Sans doute qu'ils ſont très-nombreux; mais ils ſont plutôt l'effet de la quantité exceſſive que

---

» frugalité. Premiérement, avec elle on ſe porte bien : pour » en être convaincu, rappellez-vous quelqu'un de ces repas » ſimples, dont vous vous êtes ſi bien trouvé. Mais dès » qu'avec les ragoûts & le rôti, on mêle le gibier, le poiſ- » ſon, &c., les viandes douces ſe changent en *bile*, & une » *pituite viſqueuſe* fait mille ravage dans l'*eſtomac* ».

Accipe nunc victus tenuis quæ quantaque ſecum
Afferat, &c.

HOR. Sat. II, Lib. II.

l'on en prend, & du temps où on le prend, que de ſes mauvaiſes qualités. Le *thé* eſt aujourd'hui le déjeûné univerſel de la partie du monde que nous habitons, & le matin eſt ſûrement le temps le moins propre de la journée pour le prendre. Les perſonnes les plus délicates, qui, ſoit dit en paſſant, ſont les plus grandes preneuſes de *thé*, ne peuvent rien boire autre choſe le matin. Si de telles perſonnes, après être reſtées dix ou douze heures ſans rien manger, boivent cinq ou ſix taſſes de *thé*, ſans prendre ſeulement une demi-once de pain, elles ne peuvent manquer de ſe rendre malades. Le bon *thé*, pris en quantité modérée, ni trop fort, ni trop chaud, ni quand l'*eſtomac* eſt vide, fera rarement de mal; mais s'il eſt mauvais, ce qui arrive ſouvent, & pris à la place d'*aliments* ſolides, il peut avoir les plus mauvais effets.

ne ſoit point nuiſible.

(Un des principaux dangers de la trop grande quantité de boiſſon quelconque, eſt de noyer *les ſucs digeſtifs*, qui ſe trouvent par-là ſans aucune force; & comme ils ſont l'agent eſſentiel des *digeſtions*, on ne les émouſſe point impunément, d'autant plus qu'aucune boiſſon n'eſt capable de les remplacer, & que les *ſtomachiques* les plus vantés, dont pluſieurs ſont preſque toujours nuiſibles, n'équivalent jamais à la *ſalive*, & aux liqueurs qui ſe ſéparent dans l'*eſtomac*.

Dangers du thé pris en grande quantité, &, en général, de toutes les boiſſons aqueuſes chaudes.

Il faut boire beaucoup pour ſe bien porter: on ne peut ſur-tout jamais boire trop d'eau, diſent quelques perſonnes, & peut-être même quelques Médecins; mais c'eſt, dit M. Tissot, être bien peu inſtruit des loix de l'*économie animale* & des effets de la boiſſon abondante. Le relâchement de l'*eſtomac*, l'affoibliſſement des *ſucs digeſtifs*, la précipitation des *aliments* avant

que d'être digérés, voilà les effets certains de cet abus trop général. Ils ſont plus ou moins augmentés par la quantité de ces boiſſons.

Celles que l'on prend chaudes ou tiedes, ont un danger qui leur eſt plus particuliérement attaché; c'eſt de détruire cette fine *mucoſité* qui revêt & tapiſſe intérieurement l'*eſtomac*, les *inteſtins*, en général tous les *viſceres* creux, & qui préſerve leurs *nerfs* de la trop grande impreſſion des *aliments*, ou des autres ſubſtances auxquelles ils donnent paſſage. Quand cette *mucoſité* eſt une fois emportée par le lavage continuel d'une boiſſon tiede, chargée ordinairement de principes *âcres* qui augmentent le danger, les *nerfs*, ſe trouvant à nud, éprouvent des douleurs vives après le manger, à moins qu'on ne ſoit attentif à choiſir les *aliments* les plus doux. Les *inteſtins* dépouillés, ainſi que l'*eſtomac*, de cette *mucoſité*, deviennent ſuſceptibles de *coliques*; & le mal ſe répandant juſqu'aux *membranes* internes de tous les petits *vaiſſeaux*, les *nerfs*, par-tout irrités, acquierent cette mobilité qui fait le malheur de tant de gens.

Obſervation. J'ai des exemples frappants des effets des liqueurs aqueuſes, & particuliérement du *thé*. Un jeune Médecin de mes amis, que l'amour de l'étude fit voyager en Angleterre, fut ſollicité par les diverſes connoiſſances qu'il avoit & qu'il ſe fit à Londres, de prendre le *thé* à la mode des Anglois, c'eſt-à-dire, toute la matinée & une partie de l'après-midi. Il s'apperçut, au bout de quelque temps, qu'il avoit moins d'appétit; qu'il avoit des bâillements, des anéantiſſements, &c. Cependant il continua de boire du *thé*; & il en contracta l'habitude, au point qu'au bout d'un an, de retour à Paris, il ne put plus s'en paſſer.

Mais, ſoit que le *thé*, qu'il prit ici, ne fût pas auſſi bon que celui qu'il prenoit à Londres, ſoit que ce fût la ſuite des effets principaux de cette quantité de boiſſon, ſoit que ces cauſes aient agi conjointement, il ſe ſentit bientôt des défaillances, accompagnées de chaleur dans les *entrailles*. L'appétit le quitta preſque abſolument, & il ſeroit infailliblement tombé malade, s'il n'eût abandonné l'uſage du *thé*. Je ſais que ce mauvais effet n'eſt pas auſſi marqué pour tout le monde. On voit tous les jours des gens ſe bien porter, quoiqu'il boivent habituellement du *thé*; mais ce ne peut être que ceux qui en boivent modérément. D'ailleurs les exemples de quelques heureux, qui échappent à un danger, ne prouvent jamais que le danger n'exiſte pas.)

Dangers des ragoûts & des aſſaiſonnements.

L'art du Cuiſinier rend mal-ſains pluſieurs *aliments* qui ne le ſeroient point de leur nature. Rapprocher pluſieurs ingrédients de différentes eſpeces, pour faire un ragoût piquant, ou une ſoupe ſucculente, c'eſt vouloir compoſer un vrai *poiſon*. Les aſſaiſonnements de haut goût & préparés avec la *ſaumure*, &c. ne ſont propres qu'à exciter la gourmandiſe, & ne manquent jamais de nuire à l'*eſtomac*. Ce ſeroit un bien pour l'humanité, que les Cuiſiniers, ainſi que leur art, fuſſent annéantis. La viande, ſimplement bouillie ou rôtie, eſt tout ce que l'*eſtomac* demande. Elle ſuffit ſeule pour les gens en ſanté, (ainſi que nous l'avons fait voir, note 2 de ce Chapitre;) & les malades ont encore moins beſoin de Cuiſiniers.

A qui ils conviennent.

(Les aſſaiſonnements ne devroient être regardés que comme des *remedes*; ils ne devroient être donnés qu'aux perſonnes dont l'*eſtomac* a les *fibres* lâches, & dont l'action n'eſt point animée par

le mouvement. Ces perſonnes ont beſoin de quelques *ſtimulants* qui les tirent de leur engourdiſſement ; tels ſont le *ſel*, le *poivre* & le *ſucre* : le *Sucre*, excellente production que la Nature ſe plaît de répandre par-tout, & que, par *analyſe*, on trouve en abondance dans tous les *aliments*, ſur-tout dans les *végétaux*. Un de mes parents, qui a vécu très-long-temps auprès d'un grand Médecin, lui a ſouvent entendu dire que le *ſucre* étoit la *panacée* des vieillards : auſſi ce Médecin, qui en faiſoit un très-grand uſage, a-t-il vécu juſqu'à un âge très-avancé.)

Importance de l'eau dans le régime.

La partie liquide de nos *aliments* mérite également notre attention. L'*eau* eſt non-ſeulement la baſe de toutes les liqueurs, mais encore elle entre dans la compoſition de la plus grande partie des *aliments* ſolides. La bonne *eau* eſt donc de très-grande importance dans le *régime*. La meilleure *eau* eſt celle qui eſt la plus pure & la moins chargée de parties *hétérogenes*.

L'*eau* entraîne une partie des corps ſur leſquels elle coule; elle peut donc être imprégnée de ſubſtances *minérales* ou *métalliques*, qui, la plupart, ſont des *poiſons*, qui, tout au moins, ſont très-nuiſibles. Auſſi les habitans de certains pays de montagnes, ſons-ils ſujets à des Maladies particulieres, qui, probablement, ſont dues à l'*eau*. C'eſt ainſi que ceux qui habitent les Alpes, & le Pic de Derby en Angleterre, ont de larges *tumeurs* ou des *goîtres* au cou. On impute, en général, cette maladie à l'*eau* de neige ; mais il y a plus lieu de croire qu'elle eſt due aux mines des montagnes à travers leſquelles ſourdent ces *eaux*.

On reconnoît que l'*eau* eſt imprégnée de corps étrangers, par ſon poids, par ſa couleur, par

ſon goût, ſon odeur, ſon degré de chaleur, & par d'autres qualités ſenſibles; mais l'*eau*, dont on doit faire uſage comme *aliment*, doit être légere, ſans couleur particuliere, ſans goût, ſans odeur.

(Il faut qu'elle ſoit douce, fraîche, ni fade, ni amere; qu'elle mouſſe facilement avec le *ſavon*; qu'elle cuiſe bien les légumes & qu'elle lave bien le linge. Il n'y a que l'*eau* qui coule ſur le ſable, qui ait ces qualités. Voilà pourquoi celles qui coulent des montagnes, ſont, en général, les plus pures & les plus limpides : les *eaux de ſource* ſont enſuite les meilleures : l'on peut donner le troiſieme rang à celles des rivieres. Les *eaux* de puits, & celles des mares, des étangs, des cîternes, & qui croupiſſent, ſont les plus mauvaiſes. Les *eaux thermales* pures, comme celles de Plombieres & de Dax, approchent du degré de pureté de l'*eau diſtillée*.

Qualités que doit avoir l'eau pour être bonne.

Lorſqu'on compare l'*eau* priſe ſur les bords des rivieres, dans les endroits où leur cours eſt peu rapide, ou dans ceux qui ſont expoſés à l'ombre, avec celle que l'on puiſe dans leur courant, on y trouve une très-grande différence. Cette expérience eſt facile à faire à Paris, dont la *Seine* fournit la meilleure *eau de riviere* que l'on connoiſſe. Ce dont on peut ſe convaincre, d'après les analyſes qui en ont été faites, & ſur-tout d'après la *Diſſertation ſur la nature des eaux de la Seine*, par M. PARMENTIER. Vol. *in*-8°., chez Buiſſon, 1787.

Qualités des eaux de riviere.

Les *eaux* des petites rivières, ont communément un goût fade, qui leur eſt communiqué par les ſubſtances *végétales* & *animales* en *putréfaction*. Cet inconvénient augmente dans les grandes chaleurs de l'été, à meſure que les *eaux* baiſſent.

Mauvaiſes qualités des eaux de puits, &c. Maniere de les rendre potables.

Les *eaux de puits* peu profonds & creuſés dans de nouvelles couches, offrent les mêmes phénomenes dans l'analyſe. C'eſt par rapport à cette matiere *extractive* & *putride* que les *eaux* des lieux marécageux & des tourbieres, telles qu'on en trouve dans les Landes de Bordeaux, dans quelques cantons de la Flandre & de la Weſtphalie, ſont ſi déſagréables au goût & ſi mal-ſaines. Les *eaux de puits*, outre qu'elles ſont dures & crues, lorſqu'on les boit nouvellement puiſées, cauſent quelquefois des *coliques d'eſtomac* & d'*entrailles* aſſez vives. On a obſervé qu'elles perdent cette dangereuſe propriété, lorſqu'elles ont été expoſées pendant vingt-quatre ou trente-ſix heures au grand air, dans des vaiſſeaux de terre propres & bien évaſés : alors elles conſervent tout au plus une vertu légérement purgative, & qui eſt toujours en raiſon des matieres *ſalines*, & ſur-tout des *ſels marin & nitreux déliqueſcents* qu'elle contiennent.

Les *eaux* qui ont contracté quelque mauvaiſe odeur pour avoir croupi, ou pour avoir coulé à l'ombre ſur un terrein plein d'herbes ou vaſeux, perdent encore plus aiſément leurs mauvaiſes qualités, en les faiſant chauffer; en les expoſant enſuite à l'air libre, pendant un ou deux jours, & en les filtrant après dans des fontaines ſablées.

Qualités des eaux de pluie & de neige.

Les *eaux de pluie* ou *de neige*, recueillies dans un temps qui n'eſt point orageux, quand il a déja plu ou neigé pendant un certain temps, & reçues en plein air, loin de toute habitation, dans des vaſes de grès ou de terre, ſont les meilleures de toutes les *eaux*, parce qu'elles ont été purifiées par une eſpece de *diſtillation* naturelle : elles ſont pures & ont toutes les qualités que nous avons détaillées ci-deſſus.

Si l'on a l'attention ſcrupuleuſe de ne jamais conſerver l'*eau* pure, & telle que nous venons de la décrire, dans le *métal*, & ſur-tout dans le *cuivre*, mais bien dans du grès ou de la terre, alors elle facilite extrêmement les *digeſtions*; elle fortifie; elle entretient toutes les *évacuations*; elle prévient tous les engorgements; elle rend le ſommeil plus tranquille, la tête plus nette & la gaité plus conſtante. Propriétés de l'eau.

L'*eau* eſt la boiſſon que la Nature a donnée à toutes les nations; elle l'a faite agréable pour tous les *palais*; elle a la vertu de diſſoudre, non-ſeulement tous les *aliments*, mais même preſque tous les corps. Les Grecs & les Romains la regardoient comme une *panacée* univerſelle. Elle eſt en effet un très-grand *remede*, toutes les fois qu'il y a beaucoup de ſéchereſſe, quand on eſt incommodé par les *aigreurs*, & quand la *bile* a acquis trop d'*âcreté*.

C'eſt une excellente pratique que de prendre tous les matins, au ſortir de ſon lit, un ou pluſieurs verres d'*eau* froide, dans quelque temps de l'année que ce ſoit. Cette *eau*, en qualité de puiſſant *diſſolvant*, acheve de diſſoudre les reſtes des *aliments*, que le peu d'action de la nuit n'a pas permis à l'*eſtomac* de bien digérer. Elle les entraîne; elle nettoie parfaitement ce *viſcere* de toutes ſes impuretés; &, en qualité de *fortifiant*, elle corrobore les *fibres* de l'*eſtomac* : elle eſt, par rapport à ce *viſcere*, ce que le *bain froid* eſt par rapport au corps.) Utilité d'un verre d'eau le matin à jeun.

Preſque tous les habitans de l'Angleterre ſont dans la poſſibilité de ſe choiſir leur *eau*, & rien ne contribue davantage à la conſervation de la ſanté, qu'une attention ſévere dans ce choix.

Cependant la négligence porte la plupart des gens à ne ſe ſervir que de celle qui eſt le plus à leur portée, ſans s'embarraſſer de ſes qualités.

Avant qu'une *eau* ſoit amenée dans les grandes Villes, la Police doit apporter l'attention la plus ſévere à ſa qualité, la plupart des Maladies étant occaſionnées ou aggravées par les mauvaiſes *eaux*; & lorſqu'une fois elle aura été procurée à grands frais, le peuple ne s'aviſera pas d'en abandonner l'uſage.

Tout le monde connoît la méthode ordinaire de rendre l'*eau* claire, en la *filtrant*, & de l'adoucir, en l'expoſant au ſoleil & à l'air. Nous ne nous en occuperons point davantage. Nous conſeillerons ſeulement d'éviter, en général; de ſe ſervir des *eaux* qui ont ſéjourné long-temps dans des petits lacs, dans des étangs, &c., parce que ces *eaux* ont ſouvent acquis de la *putridité*, occaſionnée par la corruption des ſubſtances *animales* & *végétales* qui y ſéjournent. Les beſtiaux eux-mêmes ſont ſouvent malades de boire, dans des ſaiſons ſeches, de l'*eau* de réſervoirs, qui n'a point été renouvellée par des ſources, ou rafraîchie par les pluies. Les puits doivent être propres & avoir une libre communication avec l'*air*.

Des liqueurs fermentées.

Malgré tout ce que l'on a pu écrire contre les *liqueurs fermentées*, puiſqu'elles continuent toujours d'être la boiſſon commune des perſonnes qui peuvent les ſupporter, nous croyons qu'il eſt plus prudent d'éclairer le choix qu'on doit en faire, que de prétendre condamner un uſage ſi ſolidement établi.

Pourquoi les liqueurs fermentées ſont nuiſibles.

Ce ne ſont pas les *liqueurs fermentées*, priſes modérément, qui nuiſent à la ſanté : c'eſt leur excès;

excès ; c'eſt l'uſage de celles qui ſont mal préparées & *falſifiées* (5).

---

(5) La *falſification* des *vins* & des autres *liqueurs*, eſt une des cauſes les plus communes des Maladies de l'*eſtomac* & des autres *viſceres* de la *digeſtion*, ſur-tout des diverſes eſpeces de *coliques*, & en particulier de *celle de plomb*, dite auſſi *colique des Peintres* ou de *Poitou*, auxquelles ſont ſujets ceux qui boivent de ces liqueurs. Un ſervice eſſentiel à rendre à l'humanité, étoit de trouver un moyen facile & peu coûteux de reconnoître cette *falſification*, dans laquelle la *litharge* & d'autres préparations de *plomb*, jouent le plus grand rôle. Le célébre M. GAUBIUS, au rapport de M. DEHAEN, *Parte X, Cap. II, Rationis medendi, edit.* 12, *T. V, p.* 303, l'a trouvé dans une liqueur, connue des *Phyſiciens* & des *Chymiſtes* ſous le nom d'*Encre de ſympathie* ou *ſympathique*, & encore par ces derniers, ſous le nom de *foie d'arſenic*, dont voici la compoſition, décrite par NEUMANN.

Maladies cauſées par les liqueurs falſifiées.

Prenez d'*orpiment*, une once ;
de *chaux vive*, deux onces.

Pulvériſez à part chacune de ces ſubſtances : mêlez : mettez dans une bouteille à long col ou dans un matras de *Chymiſte* : verſez deſſus douze onces d'*eau* de pluie pure : bouchez l'ouverture de la bouteille : placez-la ſur un *bain de ſable* modérément chaud : laiſſez digérer pendant vingt-quatre heures, ayant ſoin d'agiter la bouteille toutes les deux heures : retirez de deſſus le *bain de ſable*. Dès que le dépôt ſera formé au fond de la bouteille, tirez à clair la liqueur, en la verſant dans une autre bouteille : bouchez exactement & conſervez.

Liqueur propre à éprouver ſi les vins ſont falſifiés par le plomb.

Si l'on aime mieux, on peut faire bouillir ces mêmes ſubſtances dans la même quantité d'*eau*, pendant une demi-heure, & l'on obtiendra la même liqueur.

Cette liqueur, bien faite, doit être blanche, très-limpide, & d'une odeur aſſez déſagréable. Si on ne veut pas prendre la peine de la préparer ſoi-même, il faut la demander aux Apothicaires, ſous le nom de *foie d'arſenic*, ou leur donner la *recette* que nous venons de tranſcrire, d'après laquelle ils compoſeront cette liqueur. Car ſi on la demandoit ſous le nom d'*Encre de ſympathie*, ou d'*Encre ſymphatique*, on ſeroit expoſé à manquer les expériences,

Dangers des liqueurs fermentées trop fortes.

Les *liqueurs fermentées* trop fortes, s'oppoſent à la *digeſtion*, au lieu de l'aider ; elles relâchent

---

parce qu'il y a pluſieurs eſpeces de cette *encre*, & que la ſeule qui réuſſiſſe, eſt celle qui eſt préparée comme nous le preſcrivons.

Nous faiſons cette obſervation, parce que pluſieurs perſonnes, qui ont voulu éprouver des *vins*, ont été trompées dans leurs eſpérances. Elles avoient demandé tout ſimplement de l'*Encre de ſympathie*, & on leur avoit donné celle de M. HELLOT, c'eſt-à-dire, celle qui ſe colore par la chaleur, & que tous les *Phyſiciens* connoiſſent. Lorſqu'on a celle dont nous donnons la *recette*, elle ne manque jamais. Nous pouvons l'aſſurer, comme ayant répété les expériences dont nous allons parler. On peut d'ailleurs conſulter les *Obſervations ſur les Maladies épidémiques*, par M. LEPECQ DE LA CLOTURE, année 1770, pag. 73, note 15.

Moyens d'éprouver ſi la liqueur eſt bonne.

Si l'on verſe quelques gouttes de cette liqueur ſur du *vinaigre*, dans lequel on aura diſſous du *plomb* ou de la *litharge*, il faut que ce *vinaigre* noirciſſe tout-à-coup, & qu'il ſe trouble. Si la liqueur fait cet effet, elle eſt capable de ſervir aux expériences. Mais il eſt néceſſaire que la bouteille ſoit parfaitement bouchée, & que, quand on voudra s'en ſervir, on ne la débouche que ce qu'il faudra pour en laiſſer couler quelques gouttes, afin que la liqueur ne perde pas trop de ſa vertu. Il ſeroit même mieux, auſſi-tôt qu'elle eſt faite, de la partager dans pluſieurs petites bouteilles, exactement fermées.

Maniere d'éprouver les vins & autres liqueurs.

On prend un verre bien net : on le remplit à moitié du *vin* qu'on veut éprouver : on fait couler dedans quelques gouttes de cette *Encre de ſympathie*. Si le *vin*, de rouge qu'il étoit, devient auſſi-tôt jaune, enſuite brun, enfin preſque noir, & qu'en même-temps il ſe trouble, l'intenſité de ces effets annoncera la quantité de *plomb* avec lequel il aura été *falſifié*. Car le *vin* dans lequel il n'entre

& affoibliſſent le corps, bien loin de le fortifier. Il y en a qui s'imaginent que ceux qui s'occupent de travaux pénibles, ne peuvent ſe paſſer

---

ni *plomb*, ni aucune de ſes préparations, ne fait que pâlir par l'addition de cette liqueur.

M. GAUBIUS a pouſſé ſes expériences juſques ſur du *beurre*, dans un temps de diſette de cet *aliment*. Le *beurre*, dit-il, mêlé avec cette liqueur, jaunit, noircit, & prend une couleur ſemblable à celle de la boue. Le *beurre* qui n'eſt point *falſifié*, ne change point de couleur par l'addition de cette liqueur.

Il ſeroit à ſouhaiter que le peuple, les artiſans, les ouvriers, & un nombre infini d'autres perſonnes, ſur-tout dans les grandes Villes, que leur peu de fortune ne permet point de s'aſſurer de la nature de leur *vin*, & force de le prendre au cabaret, euſſent toujours ſur eux une petite bouteille de cette liqueur. Le peu de frais que ſa compoſition entraîne; la petite quantité qu'il en faut pour faire l'expérience; la facilité avec laquelle on peut faire cette épreuve, rendent ce moyen des plus ſimples & des plus utiles.

Un autre avantage très-eſſentiel, qui en réſulteroit, ſeroit la néceſſité dans laquelle ces épreuves réitérées mettroient les Marchands de *vins*, de ne plus *falſifier* leurs marchandiſes, au moins avec le *plomb*, qui eſt un des *poiſons* les plus mortels; & nous oſons aſſurer que les leçons que ces expériences donneroient à ces Marchands, feroient plus ſur eux, que toutes les recherches de la Police la plus exacte.

Tout le monde ſait qu'on peut ſe ſervir auſſi du *foie de ſoufre*, pour éprouver les *vins*; mais cette compoſition *chymique* a une odeur infecte, & la rend incapable d'être portée ſur ſoi. Au reſte, voici la maniere de s'en ſervir, pour les perſonnes qui ne redouteroient point cette odeur. On verſe un peu de *foie de ſoufre* en liqueur, ſur un verre de *vin*; il ſe fait auſſi-tôt un *précipité* dans le fond du verre. Si ce *précipité* eſt blanc, ou n'eſt coloré que par le *vin*, le *vin* n'eſt point *falſifié* par le *plomb*; ſi, au contraire, ce *précipité* eſt ſombre, brun, noirâtre, c'eſt une preuve qu'il en contient; & il en contient d'autant plus, que cette couleur approche plus de la noir.

de *liqueurs fortes*. Cette opinion eſt une erreur.

On peut être fort & robuſte ſans boire de liqueurs fortes.

Les hommes qui n'ont jamais bu de *liqueurs fermentées*, ſont non-ſeulement capables des plus grandes fatigues, mais encore ils vivent plus long-temps que ceux qui en font uſage.

Effets de l'uſage des liqueurs fortes

Cependant, ſuppoſé que ces liqueurs contribuent à rendre un homme plus capable de travaux pénibles, elles n'en conſument pas moins les forces de la vie, & elles amenent une vieilleſſe prématurée. Elles entretiennent le corps dans une *fievre* permanente, qui épuiſe les eſprits, qui échauffe, enflamme le *ſang*, & diſpoſe à des Maladies ſans nombre.

Idée qu'on doit ſe faire du vin pris habituellement & avec excès.

(Le *vin*, dit l'illuſtre Auteur du *Dictionnaire de Chymie*, quand on en uſe habituellement en grande quantité & avec excès, eſt un vrai *poiſon lent*, d'autant plus dangereux, qu'il eſt plus agréable, & qu'il eſt preſque ſans exemple qu'un amateur de *vin*, qui en a contracté l'habitude, s'en ſoit jamais corrigé. Mais ſi l'on obſerve avec plus de détail, les effets que produit le *vin* ſur les hommes, en général, on verra qu'il y a, à cet égard, de très-grandes différences, qui dépendent de celles de leurs *conſtitutions* & de leurs *tempéraments*. Pour une perſonne, qui en boit habituellement de pur & en quantité aſſez grande, ſans en reſſentir d'incommodités ſenſibles, ſans que cela lui occaſionne par la ſuite aucune Maladie, ou paroiſſe abréger ſes jours, mille autres détruiſent entiérement leur ſanté & abregent leur vie par l'uſage habituel d'une quantité de *vin* moindre & mêlé avec de l'*eau*. Quoiqu'il ſoit toujours très-prudent & beaucoup plus ſûr pour tout le monde de n'en prendre que fort peu à ſon ordinaire, cela devient indiſpenſablement né-

ceſſaire pour ceux dont le *tempérament* ne ſe prête point naturellement à cette boiſſon.

Comme les mauvais effets & les Maladies qu'occaſionne un trop grand uſage de *vin*, viennent par degrés & ſont inſenſibles, quelquefois même pendant bien des années, la plupart des hommes, & ſur-tout de ceux qui ſont d'ailleurs aſſez ſobres & aſſez attentifs à leur ſanté, ſont tous les jours trompés ſur cet article, prennent habituellement du *vin* plus qu'il ne leur en faut, eu égard à leur *tempérament*, & ruinent peu à peu leur ſanté, ſans s'en appercevoir. Il eſt donc important d'indiquer les ſignes auxquels on peut reconnoître que le *vin* eſt contraire, ou devient contraire à ceux qui en uſent, afin qu'ils puiſſent ſe tenir ſur leurs gardes.

Signes auxquels on reconnoît que le vin eſt capable de nuire.

On peut être aſſuré que le *vin* eſt capable de nuire, lorſqu'après en avoir pris une quantité médiocre, l'haleine prend une odeur vineuſe; lorſqu'il occaſionne quelques rapports *aigres* & de légeres douleurs de tête; lorſque pris en quantité plus grande qu'à l'ordinaire, il procure des étourdiſſements, des *nauſées* & l'ivreſſe; enfin lorſque cette ivreſſe eſt ſombre, chagrine, querelleuſe, & portée à la colere ou à la fureur. Malheur à tout homme qui, ayant reſſenti ces effets, contracte néanmoins l'habitude d'en boire une certaine quantité, & y perſiſte, ainſi que cela n'eſt que trop ordinaire; car cette habitude eſt très-forte. Ces hommes imprudents & infortunés ne manquent jamais de périr miſérablement en langueur, & d'une mort prématurée, c'eſt-à-dire, vers l'âge de cinquante & quelques années. Leurs Maladies les plus ordinaires ſont des *obſtructions* dans le *foie*, dans les *glandes* du *méſentere*, dans d'autres *viſceres* du *bas-ventre*. Les *obſtructions*

Maladies occaſionnées par le vin.

occaſionnent preſque toujours, dans ces cas, une *hydropiſie* incurable.

Effets du vin chez ceux qui le digerent bien.

Ceux qui digerent bien le *vin*, n'éprouvent point, ou du moins n'éprouvent que d'une maniere beaucoup moins ſenſible, les *ſymptômes* dont nous venons de parler : leur ivreſſe eſt ſpirituelle, babillarde, joyeuſe : ils eſt rare qu'ils périſſent par les *obſtructions* & l'*hydropiſie* dont nous venons de parler. Malgré cela, le *vin* eſt d'autant plus dangereux pour eux, que n'en éprouvant que des effets bons & agréables en apparence, ils ſont encore plus ſujets que les autres à s'y livrer, & à contracter l'habitude d'en boire trop. Les buveurs de cette ſeconde eſpèce vivent ordinairement un peu plus long-temps que ceux de la premiere ; mais il eſt extrêmement rare que leur *tempérament* ne commence à s'altérer avant l'âge de ſoixante ans ; & le partage de leur vieilleſſe, lorſqu'ils y parviennent, eſt une *goutte* cruelle, ou la *paralyſie*, la *ſtupidité*, *l'imbecillité*, & ſouvent tous ces maux enſemble.

Il n'eſt pas, je crois, néceſſaire de faire remarquer que l'uſage de l'*eau-de-vie*, des *ratafias* & autres liqueurs de table, eſt encore infiniment plus pernicieux & plus meurtrier que celui du *vin* même.)

Mais les *liqueurs fermentées* peuvent être trop foibles en qualité, comme trop fortes. Les liqueurs, qui ont peu de qualité, demandent à être bues dans leur nouveauté, ſans quoi elles s'*aigriſſent* & s'éventent ; mais auſſi, comme la *fermentation* n'eſt pas achevée, ces liqueurs nouvelles ſe débarraſſent de leur *air* dans les *inteſtins* ; delà les *vents*. Si d'un autre côté, on les laiſſe vieillir, alors elles s'*aigriſſent* dans l'*eſtomac* & nuiſent à la *digeſtion*. C'eſt pourquoi la *biere*, le *cidre*, &c.,

doivent avoir le degré de force néceſſaire, pour qu'ils puiſſent être gardés juſqu'à ce qu'ils ſoient aſſez faits ; alors on peut les boire. Quand les *liqueurs fermentées* ſont conſervées trop long-temps, quoiqu'elles ne ſoient pas tournées à l'*aigre*, elles contractent cependant une dureté qui les rend mal-ſaines.

Chaque famille devroit préparer ſes *liqueurs fermentées* elle-même, quand elle eſt dans le cas de le faire. Depuis que la préparation & la vente de ces boiſſons ſont devenues une des principales branches du commerce, il n'y a pas de méthode que l'on n'ait tentée pour les *falſifier*.

Chaque famille devroit préparer elle-même ſes liqueurs fermentées. Pourquoi ?

Le grand objet, & de ceux qui les préparent, & de ceux qui les vendent, eſt de les rendre enivrantes. Or il n'y a perſonne qui ne ſache qu'on ne peut leur donner cette qualité qu'en employant les ingrédients qui doivent en même-temps les rendre fortes. Ce ſeroit commettre une imprudence que de nommer les matieres qu'on emploie tous les jours pour rendre les liqueurs fumeuſes. Il ſuffit de dire que cette pratique eſt très-commune, & que tous les ingrédients qu'on emploie à ce deſſein, ſont de nature *narcotique* ou *ſtupéfiante ;* mais tous les *narcotiques* ſont des eſpeces de *poiſons*. On voit donc ce qui doit réſulter de cet uſage univerſel. Quoique ces *liqueurs* ne tuent point ſubitement, elles affectent cependant les *nerfs ;* elles relâchent & affoibliſſent l'*eſtomac ;* elles vicient les *digeſtions*, &c. (*6*).

(*6*) On ne peut guere connoître, que par leurs mauvais effets, les *vins falſifiés* par toute autre ſubſtance que par le *plomb*. Il eſt vrai que le *plomb* & ſes préparations ſont les ſubſtances employées le plus ſouvent à cet effet, ſur-tout dans les pays où les *vins* tournent facilement à l'*aigre*,

Si les *liqueurs fermentées* étoient préparées ſans fraude, & gardées pendant le temps que chacune

---

parce que ce *métal*, réduit en *chaux*, a la propriété de former, avec l'*acide* du *vinaigre*, un *ſel* d'une ſaveur ſucrée aſſez agréable, qui n'altere en rien la couleur du *vin*, & qui arrête la *fermentation* & la *putréfaction* des *vins*. Il y a une infinité d'autres ſubſtances plus ou moins dangereuſes, qui ſont employées à la *falſification* des *vins*, mais que, par la même prudence que celle qui a guidé l'Auteur, nous ne nommerons pas; & la liqueur que nous venons de propoſer, note précédente, n'a pas la vertu de les dévoiler.

Malgré cette importante découverte, on eſt donc encore expoſé. M. BUCHAN a donc raiſon de propoſer comme le moyen le plus sûr, le plus immanquable, celui de préparer ſoi-même ſes *liqueurs fermentées*. C'eſt, en applaudiſſant à ſes vues, que nous allons entrer dans quelques détails relatifs à la préparation du *vin*, du *cidre* & de la *biere*. Ces détails pourront être utiles à ceux qui voudront & qui ſeront à portée de ſuivre ce conſeil ſalutaire.

Le *vin*, le *cidre*, la *biere*, ſont le produit d'une opération de la Nature, appellée *fermentation*, dont la marche & les effets ſont abſolument les mêmes dans l'une comme dans l'autre de ces liqueurs : elles ne different que par les ſubſtances qui ont fourni les *ſucs* : mais elles n'exigent pas la même manipulation. Les raiſins, les pommes, les poires, n'ont beſoin, pour *fermenter*, que d'être écraſés, tandis que les grains dont on fait la *biere*, ont beſoin de préparations préliminaires.

Nous allons commencer par le *vin*; & tout ce que nous dirons de cette liqueur, devra s'entendre également du *cidre* & du *poiré*; enſuite nous viendrons à la *biere*.

Procédé pour faire le vin.

Maniere de faire le vin.

Le *ſuc* des raiſins, nouvellement exprimé, s'appelle *moût*; le peuple l'appelle *vin doux*. Il eſt trouble, fortement ſucré, très-*laxatif*, & occaſionne des *cours de ventre*, &c. Le *moût*, mis en repos dans un vaiſſeau convenable & dans un lieu chaud, à une température de 10 à 16 degrés, après un temps plus ou moins long, ſelon la nature de cette liqueur, & la température du lieu où il eſt expoſé, commence à ſe

d'elles demande; ſi elles étoient bues avec modération, elles procureroient un avantage réel : mais

---

gonfler & à ſe raréfier, enſorte que ſi le vaiſſeau eſt entiérement plein, il déborde & s'extravaſe en partie. Il s'excite entre ſes parties un mouvement inteſtin, bientôt accompagné d'un petit bruit ou frémiſſement, & enſuite d'un bouillonnement manifeſte. On voit des bulles s'élever à la ſurface; il s'en dégage en même-temps une vapeur méphitique, ſi ſubtile & ſi dangereuſe, qu'elle eſt capable de faire périr, en un inſtant, les hommes & les animaux qui y ſont expoſés, ſi l'*air*, dans lequel ſe fait cette opération, n'eſt pas ſuffiſamment renouvellé, comme nous le ferons voir, Tom. IV, Chap. LV, § III. On voit en même-temps les parties groſſieres, les pepins, les pelures, &c., pouſſés par le mouvement de la *fermentation*, s'agiter en différents ſens, & s'élever à la ſurface, où elles forment une écume ou eſpece de croûte molle & ſpongieuſe, qui couvre exactement la liqueur. Cette croûte ſe ſouleve & ſe fend de temps en temps, pour donner paſſage à l'*air* qui ſe dégage, & à des vapeurs qui s'échappent; après quoi elle ſe referme comme auparavant.

Tous ces effets continuent juſqu'à ce que la *fermentation* venant à diminuer, ils ceſſent peu-à-peu. Alors la croûte, qui n'eſt plus ſoutenue, ſe diviſe en pluſieurs pieces, qui tombent ſucceſſivement au fond de la liqueur. Mais, pour avoir le *vin* dans toute ſa force, il ne faut pas attendre cet état de la croûte; il faut ſaiſir le moment où, après que la maſſe *fermentante* a été ſtationnaire, elle commence à baiſſer; ainſi que l'a prouvé M. Bertholon, dans un Mémoire, qui a remporté le Prix de la Société Royale des Sciences de Montpellier, en 1780. Voilà le temps qu'il faut ſaiſir, lorſqu'on veut avoir un *vin* généreux & riche en eſprits. Pour favoriſer la ceſſation de la *fermentation* ſenſible, on y parvient en enfermant le *vin* dans des vaiſſeaux, qu'on bouche & qu'on tranſporte dans une cave, ou tout autre lieu plus frais que celui où s'eſt fait la *fermentation*.

Temps où il faut mettre le vin dans les tonneaux, lorſqu'on veut que la liqueur ſoit richeeneſprits.

Cette liqueur eſt déja très-différente de ce qu'étoit le *moût*. Elle n'a plus la même ſaveur douce & ſucrée; celle qu'elle a, quoiqu'encore très-agréable, a quelque choſe de très-relevé, & même de piquant. Elle n'eſt plus *laxative* comme le *moût;* elle porte, au contraire, à la tête, & priſe en certaine quantité, elle occaſionne l'ivreſſe. Cette premiere opération de la Nature ſe nomme *fermentation ſpi-*

si elles sont mal préparées; si elles sont *falsifiées*; si elles sont prises avec excès, elles doivent avoir les suites les plus funestes.

---

ritueuse sensible. Mais, pour que le *vin* parvienne à sa perfection, il faut qu'il subisse une seconde opération, qui n'est qu'une suite de la premiere; c'est ce qu'on appelle *fermentation insensible.*

Le *vin* donc, tiré hors de la cuve, enfermé dans des tonneaux bouchés & placés dans une cave, ou dans un lieu frais, devient alors tranquille. Les parties étrangeres, qui étoient suspendues dans la liqueur & qui la troubloient, se séparent, forment un dépôt qu'on nomme *lie*, & le *vin* devient clair. Mais il ne peut acquérir cette *diaphanéité*, sans éprouver un certain mouvement insensible, qui divise toutes les parties étrangeres qui avoient échappé à la premiere *fermentation.* Un autre phénomene, qui prouve ce mouvement insensible, c'est que le *vin* devient alors beaucoup plus spiritueux : c'est qu'il se sépare du *vin* une matiere *saline*, *acide*, terreuse, qu'on nomme *tartre*, qui s'attache aux parois des vaisseaux, dans lesquels on le conserve. Comme la saveur du *tartre* est dure & très-désagréable, il est évident que le *vin*, qui, par l'effet de la *fermentation insensible*, a gagné du spiritueux, & s'est débarrassé de la plus grande partie de son *tartre*, doit être infiniment meilleur & plus agréable; & c'est à cela qu'est due principalement la supériorité reconnue de tout le monde, du *vin* vieux sur le nouveau.

Pourquoi l'on préfere le vin vieux au nouveau.

Telle est l'opération de la Nature pour la confection du *vin.* L'on voit que nous n'y avons que très-peu de part, & que notre soin se borne à saisir l'instant où il faut retirer le *vin* de la cuve, & l'enfermer dans des tonneaux. Mais ce soin est très-essentiel, c'est de lui que dépend la perfection du *vin*; car si l'on ne saisit pas le point que nous avons assigné, ou la *fermentation* sera trop peu avancée, ou elle le sera plus qu'elle ne doit l'être. Les inconvénients seront grands de part & d'autre.

Si la *fermentation* n'a pas eu le temps de parcourir en entier sa premiere période, il restera dans le *vin* une plus ou moins grande quantité de matieres qui n'auront pas encore subi la *fermentation* : ces parties venant à fermenter après coup dans les bouteilles, dans les tonneaux, &c.,

Nous recommandons à chaque famille de préparer elle-même, non-seulement les *liqueurs fer-*

On devroit également faire soi-même son pain.

occasionneront des phénomenes d'autant plus sensibles, que la premiere *fermentation* aura été interceptée plutôt. Aussi il arrive toujours que ces *vins* se troublent, bouillonnent dans leurs vaisseaux, & en font casser un grand nombre, à cause de la grande quantité d'*air* & de vapeurs, qui s'en dégagent pendant la *fermentation*.

Ce qui rend le vin mousseux, & le cas qu'on doit en faire.

On a un exemple de ces effets dans les *vins* qu'on nomme *mousseux*, tels que les *vins de Champagne*, & autres de cette espece : on intercepte, ou même on supprime à dessein la *fermentation* sensible de ces *vins*, pour leur donner cette qualité *mousseuse*. Tout le monde sait que ces *vins* font sauter avec bruit les bouchons de leurs bouteilles ; qu'ils sont pétillants ; qu'ils se réduisent tout en *mousse* blanche, quand on les verse dans les verres, & qu'enfin ils ont une saveur infiniment plus vive & plus piquante que celle des *vins* non *mousseux*. Ces qualités ne sont pas mauvaises à certains égards ; mais elles ne servent qu'à satisfaire le goût & le caprice de certaines personnes, & ne doivent point être celles d'un bon *vin*, destiné à être bu habituellement.

Qualité que doit avoir le vin destiné à être bu habituellement.

Ce dernier doit avoir subi d'abord une *fermentation sensible* assez complette, pour que la suite de cette *fermentation*, qui se fait avec le temps dans des vaisseaux clos, soit insensible, ou, du moins, infiniment peu sensible.

Mais si le *vin*, qui n'a pas fermenté d'abord convenablement, est sujet aux accidents dont nous venons de parler, celui dont la premiere *fermentation* a été portée trop loin, en éprouve encore de bien plus fâcheux : car toute liqueur *fermentescible* est, par sa nature, dans un mouvement *fermentatif* plus ou moins fort, suivant les circonstances, mais continuel depuis le premier instant de la *fermentation spiritueuse*, jusqu'à la *putréfaction* la plus entiere. Il suit delà, que, dès que la *fermentation spiritueuse* est parfaitement finie, & même quelquefois avant, le *vin* commence à subir la *fermentation acide*.

Le vin qui tourne à l'aigre, n'est bon qu'à faire du vinaigre : ce

Cette seconde *fermentation* est très-lente & insensible, quand le *vin* est dans des vaisseaux bien clos, & dans un lieu bien frais ; mais elle se fait sans interruption, & gagne peu-à-peu ; de sorte qu'après un certain temps, le *vin*, au

mentées, mais encore le *pain*. Le *pain* eſt un objet ſi eſſentiel à la vie, qu'on ne ſauroit apporter

---

qu'en font les Marchands de vins.

lieu de s'être amélioré, ſe trouve à la fin tourné à l'*aigre*; & ce mal eſt ſans reſſource, parce que la *fermentation* peut bien avancer, mais jamais rétrograder. Dans ce cas, le ſeul remede eſt d'en faire du *vinaigre*. C'eſt le parti que prennent tous les Marchands de *vin* qui ſont honnêtes; mais combien y en a-t-il? La plupart entaſſent *drogues* ſur *drogues*; &, comme il n'y en a point qui réuſſiſſe, dans ce cas, auſſi bien que les *chaux de plomb*, ils ne ſe font pas ſcrupule d'employer ce *poiſon*, qui ne manque pas d'occaſionner les *coliques* les plus atroces, & même quelquefois la mort à ceux qui le prennent intérieurement.

Si jamais quelqu'un ſe trouvoit avoir de ces *vins*, qui tournent à l'*aigre*, & qu'il ne voulût pas ſe déterminer à en faire du *vinaigre*, les ſeules ſubſtances, qu'il pourroit employer, mais qui ne lui réuſſiroient pas toujours, ſeroient le *ſucre*, le *miel*, & autres matieres *alimenteuſes* ſucrées; & ſi elles réuſſiſſent, ce n'eſt que lorſque le *vin* eſt très-peu *acide*. Je connois une perſonne qui, ayant une piece de *vin* tournée légérement à l'*aigre*, le rendit très-potable, en verſant dans ſon tonneau cinquante livres de *ſuc* de raiſins bien mûrs, nouvellement exprimé, & en prenant les précautions convenables.

Maniere de corriger la verdeur des raiſins.

M. MACQUER a lu à l'Aſſemblée publique de l'Académie des Sciences, Avril 1778, un Mémoire ſur les moyens de corriger la verdeur des raiſins, dans les années où la ſaiſon s'oppoſe à leur maturité. Ces moyens, auſſi ſimples qu'ingénieux, & confirmés par des expériences réitérées, ſont de mettre dans la cuve, avec le *moût*, une quantité de *ſucre* ou de *caſſonade*, proportionnée à la verdeur qui empêcheroit la *fermentation*. Il a été juſqu'à faire du *vin* très-paſſable avec le gros raiſin, nommé *verjus*.

Procédé pour faire le Vinaigre.

Maniere de faire le vinaigre.

Pour convertir en *vinaigre* le *vin* tourné à l'*aigre*, &, en général, pour faire le *vinaigre*, la méthode conſiſte à mettre le *vin*, que l'on veut faire *fermenter*, avec ſa *lie* & ſon *tartre*, dans un lieu dont la température ſoit aſſez chaude, comme de 18 à 20 degrés, cette *fermentation* demandant plus de chaleur que la *ſpiritueuſe*. Elle eſt auſſi

trop d'attention pour l'avoir pur & ſalubre. Pour cet effet, il eſt néceſſaire de n'employer que du

---

plus tumultueuſe, & produit elle-même plus de chaleur. Voilà pourquoi il ne faut jamais emplir les vaiſſeaux dans leſquels ſe fait cette *fermentation*.

BOERRHAAVE décrit un procédé, dans ſes *Eléments de Chymie*, dont voici le précis. On a deux cuves placées verticalement ſur un de leurs fonds, & ouvertes ſupérieurement. A un pied au-deſſus du fond de ces cuves, eſt établie une eſpece de claie, ſur laquelle on met un lit de branches de vignes vertes, & par-deſſus des rafles de raiſins, juſqu'au haut de la cuve. On diſtribue le *vin*, préparé comme nous avons dit, dans ces deux cuves, de maniere que l'une en ſoit totalement remplie, & que l'autre ne ſoit qu'à moitié. Vers le ſecond ou troiſieme jour, la *fermentation* commence dans la cuve demi-pleine; on la laiſſe aller pendant vingt-quatre heures; après quoi on remplit cette cuve avec de la liqueur de la cuve entiérement pleine, & on répéte ce changement toutes les vingt-quatre heures, juſqu'à ce que la *fermentation* ſoit achevée; ce que l'on reconnoît à la ceſſation du mouvement de la cuve à demi-pleine.

La *fermentation du vinaigre*, conduite de cette maniere, dure environ quinze jours en France, pendant l'été; mais lorſque la chaleur eſt forte, comme à 25 degrés & au-delà, on fait, de douze en douze heures, les changements dont nous avons parlé, & alors c'eſt l'affaire de huit à dix jours.

Le *vinaigre* ne ſe fait pas ſeulement avec du *vin*; on en fait encore avec du *cidre*, de la *biere*, &c.

Procédé pour faire la Biere.

La *biere* eſt, à proprement parler, un *vin* de grain : c'eſt une liqueur *ſpiritueuſe*, qu'on peut faire avec toutes les graines farineuſes, mais pour laquelle on préfere communément l'*orge*. Si l'on prenoit la *farine d'orge*, qu'on la délayât dans de l'eau, qu'on l'abandonnât enſuite à elle-même, à un degré de chaleur propre à la *fermentation ſpiritueuſe*, cette *fermentation* ne ſe feroit que lentement & imparfaitement, parce que la farine a la propriété de rendre l'eau *mucilagineuſe* & collante, à un degré qui s'oppoſe, juſqu'à un certain point, aux mouvements *fermen-*

Maniere de faire la biere.

bon grain : il faut qu'il ſoit travaillé convenablement, & qu'il ne ſoit mélangé d'aucuns in-

---

tiſcibles. On a trouvé les moyens de remédier à ces inconvénients, en faiſant d'abord tremper le grain dans l'eau froide, pour qu'il s'imbibe & qu'il renfie juſqu'à un certain degré; après cela on l'étend en tas à une chaleur convenable, pour le faire germer. On arrête cette germination auſſi-tôt que le germe, ou, comme diſent les Braſſeurs, la *plume* commence à ſe montrer : pour cet effet, on torréfie légérement le grain, en le faiſant couler dans un canal incliné, chauffé à un certain degré.

Cette germination & cette légere torréfaction, changent beaucoup la nature de la matiere *mucilagineuſe fermenteſcible* du grain. La germination atténue conſidérablement, & détruit en quelque ſorte totalement la *viſcoſité* du *mucilage*, & cela, lorſqu'elle n'eſt point portée trop loin, ſans rien ôter de ſa diſpoſition à *fermenter* : au contraire, elle le change en un *ſuc* un peu ſucré, comme il eſt aiſé de s'en aſſurer en mâchant des grains qui commencent à germer. La légere torréfaction contribue auſſi pour ſa part à atténuer la matiere *mucilagineuſe fermenteſcible* du grain.

Ce que c'eſt que le malt ou drege.

Lors donc qu'il a reçu ces préparations, il eſt en état d'être moulu, & d'imprégner l'eau de beaucoup de ſa ſubſtance, ſans la réduire en colle, & ſans lui communiquer de *viſcoſité*. Ce grain, ainſi préparé, ſe nomme *malt* ou *drege*.

On broie donc enſuite le *malt*, & on en tire toute la ſubſtance diſſoluble dans l'eau, & *fermenteſcible*, à l'aide de l'eau chaude. On évapore cette extraction, en la faiſant bouillir dans des chaudieres, juſqu'à un degré convenable; on y met quelque plante d'une amertume agréable, comme du *houblon*, pour rehauſſer la ſaveur de la *biere*, & la rendre capable de ſe conſerver. Enfin, on met cette liqueur dans des vaiſſeaux, pour la laiſſer *fermenter* d'elle-même. C'eſt la Nature qui fait le reſte de l'ouvrage; il ne faut que l'aider, par les moyens favorables à la *fermentation ſpiritueuſe*, expoſés plus haut, pag. 185 de ce Vol.

Depuis la premiere édition de cet Ouvrage, il a paru un Traité ſur la maniere de perfectionner la *théorie* & la *pratique* de l'*Art* de *Braſſer*. L'Auteur, M. RICHARDSON, après avoir dit que les Braſſeurs de Paris & de Flandre

grédients mal-ſains. Cependant nous ſommes forcés de convenir que ce n'eſt pas là toujours la conduite de ceux qui en font commerce. Leur

---

ignorent cet Art, & que notre *bonne biere de Mars* eſt un *miſérable* breuvage, avance que nous pouvons boire d'auſſi excellent *porter* & d'auſſi agréable *ale* que les Anglois, ſi nous ſommes attentifs au choix de l'eau & du *houblon*, & ſi nous ſavons ſaiſir le moment où il faut arrêter la germination du grain, & la *fermentation* de la liqueur.

Mais, comme M. RICHARDSON n'a pas entendu donner tous ſes ſecrets, parce qu'il n'étoit pas de ſon intérêt de le faire, tout ſecret utile ayant ſon prix, & qu'il ſe réſerve d'inſtruire les Braſſeurs, qui jugeront à propos de mettre un prix à l'acquiſition de ſes connoiſſances, ſes préceptes ſe réduiſent à-peu-près à ceux que nous venons de donner, excepté qu'il preſcrit de n'employer que l'*eau* la plus douce & la plus légere, & de rectifier celle qui n'a pas ces qualités, en l'expoſant au ſoleil, & en modifiant l'action du feu, qui doit faire l'extraction; d'arrêter la germination, à l'inſtant où la *plume* cherche à poindre, car, tant qu'elle n'eſt pas à ce point, la ſubſtance ſucrée n'eſt pas encore produite, & ſi elle ſort des lobes, cette ſubſtance eſt détruite en proportion de la croiſſance de la *plume*; de ne ſe ſervir que de *houblon* bien mûr, afin qu'il poſſede cette *huile eſſentielle*, en laquelle réſident ſes propriétés, &, lorſqu'on l'emploie ſec, de ne ſe ſervir que de celui qui a été ſéché promptement & bien foulé dans des ſacs, afin qu'il ſoit à l'abri de toute action de l'*air* extérieur; de ſuppléer à l'inactivité de la *fermentation*, par le moyen de la *levure*; enfin de retirer la liqueur du vaiſſeau dans lequel elle eſt miſe à fermenter, dans l'inſtant où ce vaiſſeau ſe couvre de mouſſe, parce qu'alors la *fermentation vineuſe* eſt complette.

Il obſerve de plus, que la couleur plus ou moins foncée de la *biere*, vient de la maniere dont on fait ſécher l'*orge*; que ſi on n'employoit jamais que la chaleur du ſoleil, on auroit toujours une *biere* blanche, ou preſque ſans couleur; mais que n'ayant pas le ſoleil à ſes ordres, & étant obligé de faire uſage de différents fours, ou, comme en France, de canaux chauffés, les divers degrés de chaleur déterminent les teintes diverſes de la *biere*.

objet eſt plutôt de plaire à la vue, que de conſulter s'il peut nuire à la ſanté.

Qualités qui conſtituent le meilleur pain.

Le meilleur *pain* eſt celui qui n'eſt ni trop lourd, ni trop léger; qui eſt bien *fermenté*; qui eſt fait de bonne farine de *froment*, ou plutôt de *froment* & de *ſeigle* mêlés enſemble (7).

---

(7) Il y a cent ans qu'il n'y avoit preſque pas de famille qui ne fît ſon *pain* elle-même; & il n'y en a pas cinquante, que dans les Villes, même à Paris, les Bourgeois & le Peuple avoient encore leur *huche* ou leur *pétrin*; inſtrument dont nos enfants ne connoîtront bientôt plus le nom, & dont nous n'avons d'idée que pour en voir quelquefois dans les campagnes. A quoi peut-on attribuer cette négligence pour l'*aliment* le plus agréable, le plus utile & le plus néceſſaire, ſi ce n'eſt à cette indifférence pour tout ce qui regarde la ſanté, & à cette avidité du gain, qui ne permet pas de ſacrifier le moindre temps à la choſe de la vie la plus indiſpenſable? Mais le luxe y a ſans doute la plus grande part.

Le luxe, qui n'eſt que l'amour du faſte & de la magnificence, a porté les riches à avoir du *pain* qui eût plus d'apparence que celui qui ſe faiſoit dans leurs maiſons. Les Boulangers ſe ſont étudiés à lui donner ce coup-d'œil ſéduiſant qui en impoſe. Sans s'embarraſſer de ce que les Boulangers mettoient dans le *pain* pour lui donner cette apparence, on n'en voulut point d'autres. Les Bourgeois & le Peuple, ſinges des Grands, voulurent les imiter; & aujourd'hui les choſes en ſont au point, que l'on ne ſe doute ſeulement pas de la maniere dont ſe fait le *pain*, & qu'on regarde les Boulangers comme une claſſe d'hommes dont on ne peut abſolument ſe paſſer. Cependant ſi, d'après ce que dit l'Auteur, quelqu'un, jaloux de ſa ſanté, vouloit faire ſon *pain*, ou le faire faire dans ſa maiſon, comme le faiſoient nos reſpectables ancêtres, en tout plus ſages que nous, voici, en peu de mots, la maniere de le faire.

La premiere choſe à laquelle il faille faire attention, quand on veut faire du *pain*, c'eſt au choix du grain. Car c'eſt toujours une économie mal-entendue, dit, avec raiſon, M. PARMENTIER, que de préférer les *blés* de moyenne qualité, aux bons *blés*, à cauſe de leur cherté : les produits en farine &

Ce

Ce ſeroit paſſer les bornes, que nous nous ſommes preſcrites, que de ſpécifier chaque eſpece d'*aliments*; que de développer leur nature, leurs

---

en pain de ces derniers, dédommagent au-delà de l'excédant du prix qu'on les a achetés.

On n'aura donc que de bon *blé*; & les caracteres du meilleur ſont « d'être ſec, dur, peſant, ramaſſé, bien nourri, » plus rond qu'ovale; d'avoir la rainure peu profonde, liſſe, » claire à ſa ſurface, & d'un blanc jaunâtre dans ſon intérieur; de ſonner lorſqu'on le fait ſauter dans la main, & » de céder aiſément à l'introduction du bras dans le ſac qui » le renferme. Le bon *ſeigle* doit être clair, peu alongé, » gros, ſec & peſant ». Caracteres du bon blé & du bon ſeigle.

Ce n'eſt pas aſſez d'être au fait de ces caracteres; il faut encore connoître ceux des bonnes farines, produites par ces deux eſpeces de grains; parce qu'indépendamment qu'un grand nombre de familles n'achetent que de la farine pour faire leur *pain*, c'eſt que ceux qui poſſedent le meilleur *blé*, ne ſont pas toujours sûrs, après l'avoir envoyé au moulin, d'en retirer la meilleure farine. « Le Meûnier, dit le même » Écrivain, malgré la vigilance la plus active, peut, à ſa » volonté, comme un Joueur de gobelets, à la faveur d'une » ficelle, d'un geſte, d'un mot convenu, eſcamoter le *blé* » en haut, en y ſubſtituant un grain de moindre qualité; » donner en bas plus de ſon que de farine, & mettre par-là » en défaut les regards des *Argus*, ſans qu'il ſoit trop poſſible » de voir la manœuvre, & de convaincre de fraude celui » qui ſeroit capable de la faire. » Voilà ce qui fait deſirer à cet Auteur patriote, que le commerce des farines ſoit ſuppléé à celui des grains, « comme à Paris, où les Boulangers » ont abandonné, depuis une trentaine d'années, l'uſage » dans lequel ils étoient d'envoyer leur *blé* au moulin, & » de bluter chez eux, pour ne plus acheter que de la farine » toute prête à être employée. »

Or, la meilleure farine de *froment* eſt « d'un jaune ci- » troné, ſeche, grenue, peſante: elle s'attache aux doigts, » &, preſſée dans la main, elle reſte en une eſpece de pelotte, » qui ſe briſe, dès que la main eſt ouverte. Pour en juger plus » exactement, il faut en faire une boulette avec de l'eau. Si » la pâte qui en réſulte, après l'avoir bien maniée, s'affermit promptement à l'air, prend du corps, & s'alonge ſans Caracteres de la bonne farine de froment.

propriétés, & d'assigner leurs effets sur chaque *constitution*. Au lieu d'entrer dans ce détail, qui

---

» se séparer, c'est un signe alors que la farine est bonne, & » que le *blé* qui l'a fournie est de la meilleure qualité.

De la bonne farine de seigle.

» La farine de *seigle*, parfaitement moulue & blutée, n'a » pas l'œil jaune de celle de *froment*. Elle est douce au tou- » cher, d'un beau blanc, & exhale une odeur de violette, » qui la caractérise. Si on en fait une boulette avec de l'eau, » la pâte, qui en résulte, n'est pas longue & tenace comme » celle du *blé* : elle est, au contraire, courte, grasse, s'atta- » che aux doigts mouillés, & ne se durcit pas promptement » à l'air. »

De quoi dépend la bonne qualité du pain.

La bonne qualité du *pain* ne dépend nullement de la qualité de l'*eau* avec laquelle on le fabrique, mais du degré de chaleur qu'on donne à cette *eau*. Toutes sortes d'*eaux*, pourvu qu'elles soient potables, peuvent servir indifféremment à la préparation du *levain*, au pétrissage de la pâte, & à la fabrication du *pain*. Ainsi, c'est une erreur, comme M. PARMENTIER s'en est assuré par nombre d'expériences, de dire qu'il ne faut employer, pour faire du *pain*, que l'*eau* où cuisent les légumes, & qui dissout parfaitement le *savon*. D'ailleurs, les Boulangers de la Capitale se servent, pour la plupart, d'*eau de puits*, qui n'a aucune de ces propriétés ; & on ne disconviendra pas, que le *pain* de Paris ne soit un des meilleurs qu'on mange en Europe. Ce n'est donc que du degré de chaleur que dépend la qualité du *pain*.

Moins l'eau est chaude, plus le pain est délicat.

En général, moins l'*eau* est chaude, & plus le *pain* est délicat. On a même observé, qu'il résultoit toujours de la même farine trois qualités de *pain*, & que la meilleure étoit constamment celle qui avoit été pétrie à l'*eau* froide.

Degré de chaleur que doit avoir l'eau.

L'*eau* qu'on emploiera, n'aura donc que le degré de chaleur qu'elle a quand il fait chaud : on la fera tiédir dans l'hiver, & un peu chauffer dans les gelées.

Mais la partie la plus essentielle, la plus délicate & la plus difficile de la fabrication du *pain*, est le *levain*, sans lequel on n'obtiendroit, de toute farine pétrie avec de l'*eau*, qu'une galette plate, *visqueuse*, compacte, pesante, *indigeste* & sans goût. C'est encore une erreur, que de croire que le *levain* le plus *aigre* & le plus vieux, est le meilleur. Plus il est avancé, moins il a de force. Il faut qu'il possede l'odeur vineuse, qu'il ne conserve qu'autant qu'il est bouffant & cre-

eſt plein de difficultés, & qui, dans le fait, eſt peu important, nous allons propoſer quelques regles relatives au choix des *aliments.*

---

nelé. Dès qu'il eſt applati, crevaſſé & coulant, il eſt *aigre*, & a dès-lors perdu ſa vertu. Il faut le jetter, ou plutôt le renouveller, comme nous le dirons plus bas.

Ce que c'eſt que le levain; maniere de s'en procurer de bon.

On donne le nom de *levain* à une quantité quelconque de pâte en *fermentation*, occaſionnée par l'addition d'un peu de vieille pâte, qu'on a conſervée du pétriſſage précédent. Voici la maniere de ſe procurer du bon *levain*. La veille du jour où l'on doit cuire, & avant de ſe coucher, on mêle de cette vieille pâte, dont nous venons de parler, avec le tiers de farine deſtinée à être employée en *pain*, & on délaie le tout avec de l'eau froide. On en forme une pâte ferme, qu'on laiſſe toute la nuit dans un des coins de la huche ou du pétrin, entouré de nouvelle farine, qu'on éleve en bourrelets, & qu'on foule, afin qu'ils aient plus de ſolidité, & qu'ils contiennent mieux le *levain* dans ſes limites; & le lendemain, ſur les ſix heures, il eſt en état d'être employé: car, au moyen de ce qu'on ſe ſert d'eau froide, il faut ſept à huit heures pour qu'il ſoit à ſon point; au lieu que, quand on emploie de l'eau chaude, il n'en faut que trois ou environ, & la pâte eſt toujours molle.

S'il ſe trouvoit que, le lendemain, le *levain* fût paſſé, ou qu'il fût déja tourné à l'*aigre*, comme il peut arriver dans les grandes chaleurs, ou lorſqu'il eſt ſurvenu quelque orage pendant la nuit, il ſuffit alors de le renouveller, ou de le rafraîchir, en y ajoutant la moitié de ſon poids de farine & de l'eau froide, &, au bout de trois heures, il eſt en état d'être employé.

Maniere de pétrir.

Lors donc qu'on eſt pourvu de bonne farine de *froment* & de *ſeigle*, car il eſt très-certain que la farine de *froment* ne ſuffit pas pour faire du *pain* nourriſſant; & lorſqu'on a du *levain*, tel que nous venons de le caractériſer, on commence par mettre le *levain* tout entier, ſans le rompre, ſur une partie d'eau, & on le délaie très-promptement & très-exactement, afin que l'eau, s'emparant de l'eſprit qu'il contient, l'empêche de ſe diſſiper, & qu'il ne reſte aucuns grumeaux. Quand le *levain* eſt ſuffiſamment délayé, on y ajoute le reſte de l'eau, qui doit être froide en été, pour rafraîchir le mélange échauffé par l'action des mains & de l'air;

Aliments dont doivent uſer les perſ.

Les perſonnes foibles & qui ont les *fibres* relâchées, s'abſtiendront de toute eſpece d'*ali-*

---

tiede ou chaude, au contraire, en hiver, pour produire un effet oppoſé.

Alors on confond toute la farine deſtinée à être employée, avec ce *levain* ainſi délayé : on raſſemble le tout en une maſſe uniforme, qu'on manie bien en la portant de gauche à droite, & de droite à gauche ; la ſoulevant & la découpant ; la diviſant avec les mains ouvertes : en pinçant & arrachant la pâte avec les doigts pliés & les pouces alongés ; c'eſt ce qu'on appelle *fraſer*. On la travaille encore & de la même maniere, ayant l'attention chaque fois de ratiſſer le pétrin ; d'introduire enſuite dans la maſſe, avec un peu d'eau, la pâte qu'on en a détachée : la pâte eſt alors plus uniforme & plus ferme ; c'eſt ce qu'on appelle *contre-fraſer*. On termine le pétriſſage en faiſant un enfoncement dans la pâte ainſi *fraſée* & *contre-fraſée ;* on y verſe de l'eau : cette eau, ajoutée après coup, & incorporée, à force de travail, dans la pâte, acheve de diviſer & de confondre les parties les plus groſſieres de la farine, &, par le mouvement continu, vif & prompt, forme de nouvel *air*, qui rend la pâte plus tenace, plus longue, plus égale & plus légere ; ce qui produit un *pain* plus ſavoureux, plus perſillé & plus blanc. On appelle ce troiſieme travail le *baſſinage* de la pâte.

Enfin, pour ajouter encore à la perfection que le baſſinage donne à la pâte, on la bat en la preſſant par les bords, en la pliant ſur elle-même, en la preſſant, l'étendant, la découpant avec les deux mains fermées, & la laiſſant tomber avec effort.

La pâte étant travaillée convenablement, on la retire du pétrin par parties, en la découpant & la battant encore, à meſure qu'on la met en maſſe ſur le tour, où elle reſte une demi-heure en hiver, afin qu'elle conſerve ſa chaleur & entre en *fermentation :* il faut la tourner & la diviſer, au contraire, ſur le champ, lorſqu'il fait chaud.

Ce qu'on entend par faire lever la pâte.

L'effet de la *fermentation* eſt de diviſer & d'atténuer la pâte nouvelle ; d'y introduire beaucoup d'*air*, qui, ne pouvant ſe dégager entiérement, à cauſe de la tenacité & de la conſiſtance de cette pâte, y forme des yeux ou de petites cavités ; la ſouleve, la dilate & la gonfle : ce qui s'appelle la faire *lever ;* & c'eſt par cette raiſon qu'on a donné le nom

ments viſqueux, ainſi que de ceux qui ſont de difficile *digeſtion*. Cependant il faut que les *ali-*

ſonnes foibles & relâchées;

---

de *levain* à cette portion de farine pétrie avec la vieille pâte, qui détermine tous ces effets.

Comment il faut favoriſer la fermentation de la pâte.

Mais cette opération demande un certain degré de chaleur, pour ſe faire doucement, lentement & graduellement; enſorte qu'il eſt eſſentiel, quand on eſt obligé d'accélérer ou de modérer la *fermentation*, de tâcher que les moyens oppoſés qu'on emploie, produiſent toujours à-peu-près le même effet, c'eſt-à-dire, qu'elle ſoit à-peu-près le même temps à s'achever en été & en hiver. Pour cet effet, on met dans des paniers la pâte diviſée en *pains*, enveloppée de toile ou de couverture, ſelon la ſaiſon; & l'on ſonge à allumer le four, parce que le temps néceſſaire pour le chauffer, eſt à-peu-près celui que la pâte exige, pour que la *fermentation* ſoit parvenue à ſon point, ou que le *pain* ait ce qu'on appelle ſon apprêt.

Moyen de ſe procurer le levain de la cuiſſon prochaine.

Pendant que le four chauffe, on va au pétrin; on le ratiſſe, pour faire, avec ces ratiſſures, le *levain* de la cuiſſon prochaine : on y ajoute le double de farine & de l'eau froide, pour former une pâte ferme, qu'on laiſſe dans le lieu le plus frais de la maiſon, enfermée dans un panier ou corbeille d'oſier, ſaupoudrée de petit ſon ou de farine, afin que la pâte ne s'attache pas au fond. On laiſſe ce panier expoſé à l'air libre dans les temps chauds; on l'enveloppe d'une couverture, & on le tient chaudement quand il fait froid.

Caracteres auxquels on reconnoît que la pâte eſt aſſez levée.

Au bout de deux heures, ou environ, que la pâte eſt dans les paniers, on va voir ſi la *fermentation* eſt au degré qu'on le deſire : & on s'apperçoit que la pâte a aſſez *levé*, quand elle a acquis un volume conſidérable, & qu'elle réſiſte aux doigts qui la preſſent, ſans ſe rompre à la ſurface.

Degré de chaleur que doit avoir le four.

Lorſque la pâte eſt levée, comme nous venons de le dire, elle eſt en état d'être miſe au four, dont la chaleur doit être telle, qu'en jettant une pincée de farine à l'entrée, elle rouſſiſſe ſur le champ. C'eſt-là qu'en ſe cuiſant, la pâte ſe dilate encore davantage, par la raréfaction de l'*air* & de la ſubſtance *ſpiritueuſe* renfermée entre ſes parties. Elle forme un *pain* tout rempli d'yeux, par conſéquent léger & totalement différent des maſſes lourdes, compactes, *viſqueuſes* & *indigeſtes*, qu'on obtient en faiſant cuire la pâte de farine, qui n'a pas levé.

Combien

Le *pain* reſte dans le four un temps proportionné à ſa

ments dont ils feront uſage ſoient ſolides, & que ces perſonnes faſſent très-ſouvent de l'*exercice* en plein *air*.

Les perſonnes qui abondent en ſang;

Ceux qui abondent en *ſang*, doivent être ſcrupuleux dans l'uſage des nourritures trop ſuccu-lentes : ils doivent éviter les mets ſalés, les *vins généreux*, la *biere* forte, &c. Leur nourriture doit ne conſiſter, le plus ſouvent, qu'en *pain* & en ſubſtances *végétales*, & leur boiſſon doit être de l'*eau*, du *petit-lait* ou de la *biere*.

Celles qui ſont graſſes;

Les perſonnes graſſes doivent éviter toutes les ſubſtances graces & *huileuſes*. Elles doivent man-

---

de temps le pain eſt à cuire, & comment on reconnoît qu'il eſt bien cuit.

groſſeur. En général, plus le *pain* eſt blanc, moins il eſt long à cuire : c'eſt environ une heure & demie pour la pâte la plus ferme, & trois quarts d'heure pour celle qui eſt la plus légere. On s'apperçoit que le *pain* eſt cuit, quand, en frappant deſſus du bout du doigt, il réſonne avec force, & lorſque la baiſure, preſſée par la main, revient comme un reſſort.

Le pain chaud doit être expoſé à l'air.

Les *pains*, hors du four, doivent être mis à l'air libre, & jamais renfermés, qu'ils ne ſoient parfaitement refroidis.

Caractere du pain fait avec la levure de biere.

Le *pain* fait avec la *levure de biere*, eſt le plus délicat; mais, s'il eſt bon le premier jour, le lendemain il eſt ſec, gris, amer, & très-ſouvent déſagréable. Voilà pourquoi le *pain* mollet, qui eſt fait avec cette *levure*, n'eſt pas de garde.

Nous avons réformé cette note ſur l'excellent Ouvrage de M. PARMENTIER, intitulé : *Le parfait Boulanger*, qu'il ſeroit à ſouhaiter que toutes les perſonnes de Province poſſédaſſent : il ſeroit au moins à deſirer qu'elles en euſſent l'abrégé, qu'il en a donné lui-même, ſous le titre d'*Avis aux bonnes Ménageres des Villes & des Campagnes*. On y trouvera les détails les plus intéreſſants & les plus utiles ſur ce qu'on doit penſer de la *levure*, dont on fait uſage, ſur-tout dans les Villes où il y a des Braſſeries ; ſur le ſon & le *ſel*, qu'on introduit dans la pâte ; ſur la forme que doivent avoir le four, le pétrin, &c : objets dont nous ſentons toute l'importance, mais que nous n'avons pu placer ici, à moins que nous n'euſſions tranſcrit tout l'Ouvrage ; & nous ſommes forcés de nous concentrer dans le cercle étroit du néceſſaire.

ger ſouvent des *raves*, de l'*ail*, des *épices*, & tout ce qui peut exciter, favoriſer la *tranſpiration* & l'*urine*. Elles boiront de l'*eau*, du *café* (8),

---

(8) Le *café* eſt un ſtimulant puiſſant, qui irrite fortement les *fibres*, par ſon *huile* amere & *aromatique*. Ces qualités doivent en faire bannir l'uſage ordinaire, qui eſt véritablement pernicieux. Cette irritation journaliere des *fibres* de l'*eſtomac*, détruit à la fin leur force. Elle entraîne la *mucoſité* de ce *viſcere* : les *nerfs* ſont irrités ; ils acquierent une mobilité ſinguliere ; les forces ſe détruiſent, & l'on tombe dans les *fievres lentes*, & dans une foule de maux, dont, trop ſouvent, on cherche à ſe cacher la cauſe, & qui ſont d'autant plus difficiles à détruire, que cette *âcreté*, alliée à une *huile*, paroît non-ſeulement infecter les *fluides*, mais encore adhérer aux *vaiſſeaux*.

Pourquoi l'uſage habituel du café eſt dangereux.

Il faut pourtant avouer qu'il nuit moins que le *thé*, dont nous avons parlé ci-devant, pages 168 & ſuiv. de ce Vol. ; 1°. parce qu'on ne le prend jamais à ſi grande doſe ; 2°. parce qu'il contient une farine *digeſtible* & nourriſſante. Ces qualités, jointes à ſon *huile amere* & *aromatique*, lui mériteroient une place diſtinguée dans les *Pharmacies*, à la tête des *ſtomachiques*, dont il ſeroit le plus agréable & un des plus puiſſants. Mais il ne faut le prendre que rarement : alors il réjouit ; il briſe les matieres glaireuſes de l'*eſtomac ;* il en ranime l'action ; il diſſipe les peſanteurs & les maux de tête, qui dépendent du dérangement des *digeſtions ;* il épure même les idées & aiguiſe l'eſprit, s'il en faut croire les *Gens de lettres*.

Propriétés du café.

Ses avantages, quand il eſt pris rarement,

Le *lait* diminue un peu l'irritation que le *café* occaſionne, mais n'en détruit pas tous les mauvais effets ; ce mélange en a même qui lui ſont particuliers. Je connois des perſonnes qui digerent parfaitement le *lait* ſeul, même le *lait* coupé avec de l'eau, & à qui le *café à l'eau*, pris de temps à autre, ne cauſe aucun inconvénient : ces perſonnes cependant éprouvent des *coliques* d'*eſtomac* & d'*entrailles*, plus ou moins fortes, quand elles prennent du *café au lait*.

Inconvénients particuliers au café au lait.

D'après ces idées, c'eſt à la prudence à guider dans l'uſage du *café* : mais, comme le dit fort bien l'Auteur, s'il peut être néceſſaire à quelqu'un, c'eſt aux perſonnes graſſes, qui ont les *fibres* molles, & qui ont beſoin de temps en temps

A qui le café convient de préférence.

du *thé*. Elles doivent prendre beaucoup d'*exercice* & peu dormir.

Les maigres ; Celles qui ſont maigres ſuivront un *régime* contraire.

Celles qui ſont ſujettes aux aigreurs & aux rapports alkaleſcents ; Les perſonnes, ſujettes aux *acidités*, ou chez qui les *aliments* excitent des *aigreurs* dans l'*eſtomac*, doivent faire leur principale nourriture de viande. Celles, au contraire, qui ont des rapports qui tendent à l'*alkaleſcence*, doivent ſur-tout uſer de ſubſtances *végétales acides*.

Les goutteux & les vaporeux. Les *goutteux*, ceux qui ſont attaqués d'affaiſſement & de l'*affection hypocondriaque*, les femmes malades & affectées de l'*affection hyſtérique*, doivent éviter toutes ſubſtances *venteuſes* ; toutes celles qui ſont *viſqueuſes* ou de difficile *digeſtion* ; tout ce qui eſt ſalé ou fumé ; tout ce qui eſt *auſtere*, *acide* & propre à s'*aigrir* ſur l'*eſtomac* : leur nourriture doit être légere, maigre, *rafraîchiſſante* & de nature relâchante.

Le régime doit être proportionné à la maniere de vivre. Le *régime* doit être proportionné, non-ſeulement à l'âge & au *tempérament*, mais encore à la maniere de vivre. Un homme ſédentaire & un homme de Lettres, doivent moins manger que ceux qui s'occupent à travaux pénibles, en plein *air*. La plupart des *aliments* qui digerent très-bien dans l'*eſtomac* d'un payſan, pourroient être *indigeſtes* pour celui d'un citadin ; & ce dernier pourroit vivre de ce qui, à peine, ſuſtenteroit le premier.

Il ne doit pas être trop uniforme. Pourquoi ? Le *régime* ne doit point être trop uniforme. L'uſage conſtant d'une même eſpèce d'*aliments*, peut avoir de mauvais effets. C'eſt une leçon que nous donne la Nature, qui a tant varié les *ali-*

---

d'un *ſtimulant*, &, comme il le dit enſuite, c'eſt un *poiſon* pour les perſonnes maigres.

ments, & qui a donné aux hommes, du goût pour différentes eſpeces de nourritures.

Régime des perſonnes attaquées de quelque Maladie particuliere.

Ceux qui ſont attaqués d'une Maladie particuliere, doivent éviter les *aliments* qui peuvent tendre à l'augmenter. Par exemple, les *goutteux* ne doivent point boire de *vin*, ne doivent point uſer de mets forts & ſucculents, & doivent fuir tous les *acides*. Ceux qui ſont attaqués de *gravelle*, doivent s'interdire tous les *aliments auſteres* & *aſtringents*, & les *ſcorbutiques* doivent s'interdire toute ſubſtance *animale*, &c.

Aliments qui conviennent aux enfants, aux adultes & aux vieillards.

Dans le premier âge de la vie, ſes *aliments* doivent être légers, mais nourriſſants, & répétés ſouvent. Les *aliments* ſolides & qui ont un certain degré de ténacité, ſont les plus convenables pour l'âge moyen. L'homme qui eſt ſur ſon déclin, ſemble approcher du premier âge, & il demande le *régime* de cette période; ſes *aliments* doivent donc être légers, & plus *délayants* que ceux de l'âge moyen, & même répétés plus ſouvent.

Il eſt important que le régime ſoit réglé. Pourquoi?

Il ne ſuffit pas, pour la ſanté, que le *régime* ſoit ſain; il faut encore qu'il ſoit réglé. Il y en a qui penſent qu'un long jeûne répare les excès: mais bien loin de raccommoder la machine, il la rend ordinairement pire. L'*eſtomac* & les *inteſtins*, trop diſtendus par les *aliments*, perdent leur *ton*, & un long jeûne les rend foibles & les gonfle de *vents*. C'eſt ainſi que la gourmandiſe ou l'abſtinence détruiſent également les *puiſſances digeſtives*.

Il faut prendre des aliments pluſieurs fois par jour. Pourquoi?

Il eſt néceſſaire de prendre des *aliments* pluſieurs fois par jour, non-ſeulement pour réparer les pertes que le corps fait continuellement, mais encore pour entretenir les humeurs dans leur état ſain, & pour conſerver leur douceur. Nos hu-

meurs, même dans l'état de la meilleure santé, ont une tendance à la *putridité*, si l'on ne les répare point par des *aliments* frais, souvent répétés. Lorsqu'on reste trop long-temps sans en prendre, la *putréfaction* s'ensuit bientôt & occasionne des *fievres* dangereuses, (comme nous l'avons fait voir ci-devant, note 3, pag. 108 & suiv. de ce Vol.) Les repas réglés sont donc nécessaires. On ne peut jouir d'une parfaite santé, si les *vaisseaux* sont sans cesse surchargés de substance nutritive, ou si les humeurs sont trop long-temps sans être renouvellées par un *chyle* nouveau.

Le jeûne est nuisible aux jeunes gens & aux vieillards.

Le jeûne forcé est singuliérement nuisible aux jeunes gens : il vicie leurs humeurs ; il s'oppose à leur accroissement & les empêche de se fortifier. Il n'est pas moins dangereux pour les vieillards. Presque toutes les personnes âgées sont sujettes aux *vents*. Le jeûne, non-seulement fomente cette Maladie, mais encore la rend dangereuse, & quelquefois funeste. Ces personnes, dans le temps que leur *estomac* est vuide, sont souvent attaqués de *vertiges*, de maux de tête, de foiblesse. On peut remédier à cet accident par un peu de pain avec un verre de *vin*, ou par quelque autre *aliment* solide.

Les vieillards ne doivent point rester long-temps sans manger. Pourquoi ?

Il est plus que probable que la plupart des morts subites, si fréquentes parmi les vieillards, sont dues à un jeûne trop long, qui épuise les forces & occasionne des *vents*. Nous devons donc conseiller à ces personnes de ne jamais rester trop long-temps sans manger. Presque tout le monde ne prend qu'une tasse de *thé* & un morceau de pain, depuis neuf heures du soir, jusqu'à deux ou trois heures après midi. Ces personnes peuvent être regardées comme jeûnant les trois quarts de la journée. Cette conduite ne peut manquer de

ruiner l'appétit, de procurer une mauvaiſe qualité aux humeurs & des *vents* dans les *inteſtins* : accidents que l'on peut prévenir par un déjeûné ſolide.

Le ſouper doit être léger; mais le déjeûner doit être ſolide.

C'eſt un uſage fort ordinaire de déjeûner légérement & de ſouper beaucoup. On doit faire tout le contraire. Quand on ſoupe tard ; on ne doit manger à ce repas que des *aliments* légers; mais le déjeûner doit toujours être ſolide. Si l'on ſoupe légerement, qu'on aille ſe coucher auſſi-tôt après, & qu'on ſe leve le lendemain de bonne heure, on aura aſſurément grand appétit pour le déjeûner, & on doit le ſatisfaire convenablement (9).

Pourquoi les grands ſoupers ſont dangereux.

(9) Deux raiſons ont conduit M. Buchan à donner ce conſeil. La premiere, eſt que le ſommeil portant déja plus de *ſang* à la tête, il eſt dangereux d'augmenter beaucoup la plénitude des *vaiſſeaux* par un grand ſouper : le grincement de dents, toujours plus fort quand on a beaucoup ſoupé, & qui arrive à beaucoup d'enfants, même à pluſieurs adultes, pendant le ſommeil, prouve cette plénitude du *cerveau*. La ſeconde, relative à quelques perſonnes, ſur-tout aux *Gens de lettres*, eſt que le ſommeil, chez ces perſonnes, étant fort léger, s'il y a dans l'*eſtomac* beaucoup d'*aliments*, ils forment un principe d'*irritation*, qui, tenant tous les *nerfs* dans un état d'agitation, trouble abſolument le repos. Ces perſonnes ne ſont pas éveillées, parce qu'elles n'en ont pas la force ; mais elles ne dorment pas, parce qu'elles ne peuvent jouir de ce calme profond, qui forme le ſommeil : cet état fatigue exceſſivement, & ruine la ſanté.

Pour éviter tous ces inconvénients, il faut faire de ces ſoupers légers, qui, comme on le diſoit de ceux de Platon, ſont agréables pour le jour & pour le lendemain, & qui laiſſent le corps ſain & l'eſprit libre ; au lieu qu'après un ſouper abondant, on a la tête embarraſſée, le corps fatigué, l'eſprit abattu & incapable de s'occuper avec ſuccès. Ecoutons encore Horace : on ne peut ſe laſſer de lire & d'admirer ce Philoſophe aimable, cet excellent Poëte. « Voyez, dit-il, » les viſages pâles de ces gens qui ſortent d'une grande table. » Il y a plus ; le corps fatigué des excès de la veille, appe-

Dangers de trop manger.

Il eſt vrai que les perſonnes fortes & d'une bonne ſanté ne ſouffrent pas autant du jeûne que celles qui ſont foibles & délicates, mais elles courent de grands riſques de ſon contraire, c'eſt-à-dire, de la replétion. La plupart des Maladies, & ſur-tout les *fievres*, ſont dues à la *pléthôre* ou à la trop grande replétion des *vaiſſeaux*. Les hommes forts, & ceux qui jouiſſent de la ſanté la plus parfaite, ont, en général, une plus grande quantité de *ſang*, que d'autres humeurs. Quand cet état eſt tout-à-coup augmenté

» ſantit l'eſprit, & rend terreſtre cette parcelle de la Divi-
» nité, ce ſouffle qui nous anime; au lieu que l'homme
» ſobre ſe couche, s'endort & ſe leve plein de vigueur, pour
» reprendre ſes occupations. »

. . . . . Vides, ut pallidus omnis
Cœnâ deſurgat dubiâ? Quin corpus onuſtum
Heſternis vitiis animum quoque prægravat unâ;
Atque affigit humo divinæ particulam auræ.
Alter, ubi dicto citius, curata ſopori
Membra dedit, vegetus præſcripta ad munia ſurgit.

HOR. Lib. II, Sat. II, v. 76 & ſeq.

Nous ne diſons point qu'il ne faut pas ſouper. Pour un petit nombre de perſonnes qui peuvent ſe paſſer de ce repas, ſans être incommodées, le plus grand nombre a l'*eſtomac* trop ſenſible, les *nerfs* trop délicats, pour pouvoir reſter long-temps ſans prendre d'*aliments*. Les *ſucs digeſtifs* acquierent une *âcreté*, qui, n'étant pas enveloppée par les *aliments*, irrite l'*eſtomac;* & cette irritation ſuffit pour troubler le ſommeil. Pour les ouvriers, ils font une perte trop conſidérable de ſubſtances, pour reſter depuis le dîner juſqu'au déjeûner, ſans chercher à les réparer. En général, on ne déjeûne pas aſſez, ou le repas appellé *déjeûner* n'eſt pas aſſez copieux. Que l'on ſuive le conſeil de l'Auteur; que l'on faſſe du déjeûné un véritable repas; que l'on dîne convenablement, & l'on pourra ſe contenter de prendre peu de choſe à ſouper.

par une ſurcharge de nourriture trop abondante & trop ſucculente, les *vaiſſeaux* ſe trouvent trop diſtendus, & il s'enſuit des *obſtructions*, des *inflammations*, &c. Auſſi voyons-nous que la plupart de ces perſonnes ſont attaquées de *fievres inflammatoires* & *éruptives*, après un grand repas ou après une débauche.

Tout grand changement ſubit dans le *régime*, eſt dangereux. Certains *aliments*, quoique moins ſains, conviennent mieux à un *eſtomac* qui eſt accoutumé depuis long-temps à les digérer, que ceux qui ſeroient plus ſalutaires, s'il n'y étoit point habitué. C'eſt pourquoi, quand on eſt obligé de changer de *régime*, on ne doit le faire que par degré; car, le paſſage ſubit, d'une vie peu nourriſſante à un *régime* ſucculent & recherché, ou de ce *régime* à un *régime* contraire, peut troubler les *fonctions animales*, au point de déranger la ſanté, ou même occaſionner des Maladies mortelles.

Tout changement ſubit dans le régime, eſt dangereux : comment il faut s'y prendre, quand on eſt forcé de changer ſon régime.

Quand nous recommandons de la regle dans le *régime*, nous n'entendons point condamner toutes les petites variétés, que les occaſions pourroient y apporter. Il eſt impoſſible d'éviter, dans tous les temps, de faire quelques excès juſqu'à un certain degré; & vivre trop réguliérement peut même devenir dangereux. Il eſt donc de la prudence de varier quelquefois, ſoit en plus, ſoit en moins, la quantité de la nourriture qu'on prend ordinairement, pourvu que l'on ait toujours la plus grande attention de ne jamais s'écarter des regles de la modération (& de la *tempérance*, comme le preſcrit CELSE, par le conſeil expoſé ci-après, au dernier Chapitre de ce volume.

Juſqu'à quel point le régime doit être réglé.

Les *aliments* ſont, de toutes les parties du *régime*, celle ſur laquelle on ſe mêle de raiſonner

Maniere fauſſe dont on raiſonne

sur les aliments.

avec le plus d'assurance. Il n'est point de famille qui n'ait, à cet égard, une tradition, qu'elle a reçue de ses aïeux, & qu'elle transmet à ses enfants. Il est, par exemple, des maisons dans lesquelles il n'entre pas de gibier : dans d'autres, c'est le mouton, le pigeon, &c. : dans d'autres, c'est le veau ; ce sont certaines especes de poissons ; c'est de la salade ; certaine espece de légume, &c. : chacun conclut différemment sur les mêmes objets, & chacun se croit fondé, ou veut persuader qu'il l'est. C'est qu'on n'a jamais voulu raisonner que d'après le goût particulier qui entraîne, comme malgré soi, vers tel ou tel *aliment*, ou qui fait que tel ou tel *aliment* répugne. Une mere qui a de la répugnance pour les *huîtres*, par exemple, ne souffrira jamais que ses enfants en mangent, tant qu'ils seront sous sa direction ; & la raison qu'elle en donne, c'est que ce coquillage ne vaut rien : elle ajoutera même quelquefois qu'il fait mal.

Je connois une Dame qui n'avoit jamais mangé d'œufs, excepté probablement dans les sauces, jusqu'à l'âge de trente-cinq ans. Sa mere, qui n'en avoit point mangé non plus, n'avoit donné d'autres raisons, sinon qu'ils échauffoient ; & sa fille raisonnoit de même. Enfin cette derniere devint sujette à des agacements d'*estomac*, qui revenoient assez périodiquement, & pendant lesquels elle rejettoit tout ce qu'elle prenoit, même le bouillon & le pain, qui faisoient habituellement le principal de sa nourriture. Les bons *aliments*, si utiles dans ces cas, n'étoient d'aucun secours : on étoit extrêmement embarrassé. On proposa, à plusieurs reprises, de tenter les œufs, comme un *aliment* léger, nourrissant & très-sain ; mais cette femme les rejetta toujours, parce qu'étant d'une *constitu-*

tion reſſerrée, & étant très-perſuadée qu'ils échauffoient, elle ne doutoit pas qu'ils n'empiraſſent ſon état. Cependant, dans un de ces *accès*, qui fut plus long qu'à l'ordinaire, ayant eſſayé de toutes les eſpeces de mets, & aucun ne pouvant paſſer, ſe ſentant d'ailleurs affoiblie, elle ſe laiſſa déterminer à prendre un œuf à la mouillette, qui paſſa bien : elle en prit un ſecond, un troiſieme, qui paſſerent de même, & ſucceſſivement ils devinrent la baſe de ſa nourriture, au point que, depuis trois ou quatre ans, elle ne ſoupe preſque plus qu'avec deux œufs frais; & elle dit elle-même que, ſi elle n'avoit pas triomphé du préjugé qu'elle avoit reçu de ſa mere, elle ſeroit morte de faim. Elle n'eſt ni plus reſſerrée, ni plus échauffée qu'avant qu'elle en fît uſage.

On pourroit produire des obſervations pour chaque eſpece d'*aliments*; mais nous nous bornerons aux ſuivantes. Un homme diſoit & répétoit avec affectation, qu'il ne mangeoit point de veau, de quelque maniere qu'il fût accommodé, ſans être dévoyé. Quelqu'un à qui ce propos parut ridicule, étant tenu par un homme bien portant, ſe propoſa de le faire revenir de ſon préjugé. Il lui donna un jour un dîner, dans lequel on ne ſervit que du veau; mais les plats étoient tellement maſqués, que notre homme ne reconnut que le rôti. Il mangea & beaucoup de tout, excepté du dernier, auquel il ne voulut point toucher. On ſe doute bien qu'on ne le força point. Deux jours après, il revint dans la même maiſon. On lui demanda comment il s'étoit trouvé du dîner de la ſurveille : il répondit qu'il l'avoit trouvé fort bon, & qu'il étoit très-bien portant. Enfin, après l'avoir fait convenir qu'il n'avoit point été dévoyé, on lui avoua qu'il n'avoit mangé que du

veau : il n'en voulut rien croire. On lui propoſa de lui donner une ſeconde fois le même dîner, il l'accepta ; & depuis ce temps il mange du veau, comme de toute autre viande.

Un autre homme fait un ſouper avec trois de ſes amis qui partoient pour la province. Entre autres mets, on ſert de la raie : il n'avoit pas une répugnance marquée pour ce poiſſon ; cependant il n'en mangeoit pas volontiers : auſſi n'en mangea-t-il que peu, & beaucoup des autres plats, parce qu'il eſt gourmand. Pendant la nuit, il eut un *vomiſſement* conſidérable : il ne manqua pas d'en accuſer la raie, à laquelle il promit de ne jamais toucher. Effectivement, il y avoit renoncé, & il vouloit perſuader à beaucoup d'autres de ne point manger de ce poiſſon, qui, à ce qu'il diſoit, cauſoit des *indigeſtions* mortelles, lorſqu'il reçut une lettre d'un de ces amis voyageurs, qui lui mandoit qu'ils avoient été très-incommodés la nuit de leur départ ; qu'ils avoient eu une *indigeſtion* & des *vomiſſements* ; qu'un d'eux en étoit encore malade, & que le Médecin qu'on avoit appellé, auſſi-tôt leur arrivée dans leur Ville, avoit dit qu'ils avoient été empoiſonnés avec du *verd-de-gris*. On finiſſoit par lui demander s'il n'avoit pas été lui-même malade, & par le prier de chercher à ſavoir ſi, chez le Traiteur où ils avoient ſoupé, on ne trouveroit point de trace de ce fait. Il alla auſſi-tôt trouver un Militaire qui prenoit ſes repas chez ce Traiteur, & qui, d'après ſes queſtions, lui dit qu'effectivement la plupart de ceux qui avoient ſoupé ce ſoir-là dans cette maiſon, étoient venus le lendemain, ou quelques jours après, faire des plaintes, & que le Traiteur avoit ſur-le-champ fait rétamer ſes caſſeroles.

Notre

Cet homme étoit cependant bien perſuadé, avant cet éclairciſſement, que c'étoit la raie qui l'avoit rendu malade. Combien de gens ſont dans ce cas! Combien qui, lorſqu'ils ſe trouvent incommodés après un repas, ne manquent pas d'accuſer, entre tous les *aliments* qu'ils ont pris, celui qu'ils aiment le moins!

Ce n'eſt pas que nous ne ſachions qu'il eſt des goûts véritablement inſpirés par la Nature, d'après leſquels la répugnance pour telle ou telle eſpece d'*aliments* ſe trouve fondée, au point que la réſolution la plus ferme & les efforts les plus réitérés ne peuvent venir à bout de la ſurmonter. Il arrive même ſouvent que cette répugnance naturelle a, pour objet, des *aliments*, qui ſeroient réellement contraires à la *conſtitution* & au *tempérament*. Cette inſpiration de la Nature va encore plus loin dans l'état de Maladie: elle va, le plus ſouvent, juſqu'à indiquer l'eſpece de boiſſon, d'*aliments*, & même de *remedes* qui conviennent dans telle ou telle circonſtance de la Maladie, comme nous le ferons voir, Tome II, Chapitre II, note 8.

Il n'eſt pas douteux qu'en état, & de ſanté, & de Maladie, cette inſpiration ne doive être reſpectée, puiſqu'on ne pourroit la braver impunément. Mais, avant que de prendre un parti décidé, il faut que l'on ſoit certain qu'il eſt fondé; & cette certitude ne peut s'acquérir que par l'expérience. Il paroît donc raiſonnable, quand on ſe porte bien d'ailleurs, & que l'*aliment* offert eſt un de ceux dont la plupart des hommes font tous les jours uſage avec ſûreté; il paroît, dis-je, raiſonnable alors de ne le rejetter qu'après en avoir eſſayé une, deux & même trois fois.

De tous les aliments ſervi journellement ſur nos tables, il n'y en a pas de mauvais par eux-mêmes.

Car ſoyons bien perſuadés que de tous les *aliments*, adoptés univerſellement, & qu'on ſert journellement ſur nos tables, il n'y en a pas de mauvais par eux-mêmes, & qu'ils ne le ſont jamais que relativement à la *conſtitution*, à la diſpoſition actuelle de celui qui les prend; & que vouloir s'abſtenir par caprice, par fantaiſie, &c., comme il n'arrive que trop ſouvent, de certaine eſpece d'*aliment*, c'eſt d'abord ſe priver du plaiſir de varier les mets; plaiſir inſpiré par la Nature elle même, qui a tant varié les objets de la nourriture: c'eſt enſuite s'ôter une reſſource, dans les circonſtances où l'impoſſibilité de choiſir ſes *aliments*, parce qu'on eſt hors de chez ſoi, en voyage, &c., mettroit dans le cas de ſouffrir la faim, & de ne pas ſe nourrir convenablement; ſource de Maladies ſans nombre, (comme on l'a fait voir ci-devant, note 3, pages 108 & ſuivantes de ce Volume).

CHAPITRE IV.

De l'Air.

L'*Air mal-ſain* eſt une cauſe très-ordinaire de Maladies. Il y a très-peu de perſonnes qui ſoient en garde contre les dangers auxquels cet *air* expoſe. Les hommes, en général, donnent quelqu'attention à ce qu'ils mangent & à ce qu'ils boivent, mais rarement à l'*air* qu'ils reſpirent; quoique les effets de ce dernier ſoient ſouvent plus ſubits & plus funeſtes que les effets des premiers.

Il faut avoir attention à l'air que l'on reſpire. Pourquoi?

L'*air*, ainſi que l'*eau*, ſe charge des parties de la plupart des corps avec leſquels il eſt en contact, & ſouvent il eſt imprégné de particules ſi nuiſibles, qu'il occaſionne une mort ſubite, comme nous le ferons voir, Tome IV, Chap. LV, § III. Mais on voit rarement arriver de ces effets, parce que la plupart des hommes ſe tiennent ſur leurs gardes. Les influences d'un *air mal-ſain* ſont en général d'autant plus nuiſibles à la ſanté, qu'elles ſont imperceptibles. En conſéquence, ce ſeront celles dont nous nous occuperons, & nous allons tâcher d'expoſer les principaux dangers auxquels elles peuvent donner lieu.

L'*air* peut devenir nuiſible de pluſieurs manieres. Tout ce qui peut altérer, à un certain degré, ſa pureté, ſa chaleur, ſa fraîcheur, ſon humidité, le rend mal-ſain.

Par exemple, l'*air* trop chaud diſſipe les parties *lymphatiques* du ſang, exalte la *bile*, deſſeche & épaiſſit les humeurs: delà les *fievres bilieuſes* & *inflammatoires*, le *cholera-morbus*, &c.

Effets de l'air trop chaud;

Trop froid ; L'*air* trop froid arrête la *tranſpiration*, donne de la rigidité aux *ſolides* & congele les *fluides* : delà les *rhumatiſmes*, les *rhumes*, les *catarres*, & autres Maladies de la gorge, de la *poitrine*, &c.

Trop humide ; L'*air* trop humide détruit l'*élaſticité des ſolides*, produit les *tempéraments* relâchés & *phlegmatiques* : il rend les corps ſujets à la *fievre* ; il occaſionne les *fievres intermittentes*, l'*hydropiſie*, &c.

Renfermé. Lorſque beaucoup de perſonnes ſont raſſemblées dans un même lieu, ſi l'*air* ne peut pas y circuler librement, il devient bientôt mal-ſain. Auſſi voit-on celles qui ſont délicates ſe trouver facilement mal & tomber en foibleſſe, dans les Egliſes, dans les aſſemblées, dans tous les lieux où l'*air* ſe trouve dépourvu de ſes qualités, par la *reſpiration*, par le feu, par les lumieres, par toute autre circonſtance ſemblable (ainſi qu'on l'a fait voir ci-devant, note 1, pag. 94 & ſuiv. de ce Vol.).

Combien l'air des grandes Villes eſt mal-ſain : moyens de le rendre ſalubre. Dans les grandes Villes, tant de choſes concourent à altérer l'*air*, qu'il n'eſt pas étonnant qu'il ſoit auſſi funeſte à leurs habitans. Dans une Ville, l'*air* eſt non-ſeulement reſpiré pluſieurs fois, mais encore il ſe trouve chargé de parties *ſulfureuſes*, de fumée & d'autres exhalaiſons. Les vapeurs qui s'élevent continuellement des ſubſtances *putrides*, des fumiers, des boucheries, &c., ſervent également à le corrompre.

On doit apporter tout le ſoin poſſible pour que les rues d'une grande Ville ſoient larges & bien percées, afin que l'*air* puiſſe y circuler librement. On ne doit pas avoir moins d'attention à ce qu'elles ſoient tenues propres ; rien ne contribue davantage à altérer l'*air* & à le corrompre, que la mal-propreté des rues.

Les Cimetieres corrompent l'air Il eſt très-commun, dans ce pays, de voir des cimetieres au milieu des Villes fort peuplées. Que

cet uſage ſoit dû à une ancienne ſuperſtition, ou à l'agrandiſſement des Villes, c'eſt ce qu'il eſt peu important de ſavoir : quelle qu'en ſoit la cauſe, l'effet en eſt mauvais. Il n'y a que l'habitude qui puiſſe nous faire paſſer ſur cet uſage : elle rend ſouvent ſacrées les coutumes les plus ridicules & les plus pernicieuſes. Ce qu'il y a de certain, c'eſt que des milliers de cadavres, qui ſont en *putréfaction* ſur la ſurface de la terre, dans des lieux renfermés, corrompent néceſſairement l'*air* ; & cet *air*, quand il eſt reſpiré, ne peut manquer de produire des Maladies (*a*).

des Villes. Pourquoi ?

Enterrer les morts dans les Egliſes, eſt une pratique encore plus déteſtable. L'*air* des Egliſes eſt déja mal-ſain, & les vapeurs des cadavres en pourriture, le rendent encore pire. Les Egliſes ſont en général anciennes, & leurs voûtes ſont bâties en arcades. Elles ſont rarement ouvertes plus d'une fois par ſemaine ; l'*air* n'y eſt point purifié par le feu ; il n'y eſt point renouvellé par l'ouverture des fenêtres, & elles ſont rarement propres. Delà l'humidité, la rancidité, odeur malſaine qui ſe joint avec celle des corps enterrés dans l'Egliſe, & la rend un lieu dangereux pour les perſonnes foibles & valétudinaires.

Les ſépultures corrompent l'air des Egliſes, déja mal-ſaines par elles-mêmes.

On pourroit parer, juſqu'à un certain point, à tous ces inconvénients, en défendant qu'on enterrât dans les Egliſes, en les entretenant propres, en y facilitant une libre circulation d'*air* frais, en

Moyens de rendre l'air des Egliſes ſalubre.

(*a*) Dans preſque tout l'Orient, c'étoit la coutume d'enterrer les morts à quelque diſtance des Villes. C'étoit auſſi celle des Juifs, des Grecs, & même des Romains. Il eſt bien étonnant que les parties Occidentales de l'Europe n'aient point ſuivi leur exemple, dans un uſage auſſi recommandable.

ouvrant, ſoit des portes oppoſées, ſoit des fenêtres, &c. (1).

---

(1) Nous n'avons pas de pareils reproches à faire à nos Egliſes, du moins à celles des Villes. La propreté regne dans toutes : elles ſont ouvertes, pour la plupart, toute la journée à la vénération des Fideles; & elles ſont toutes, ſur-tout les modernes, fournies de vaſtes fenêtres, au moyen deſquelles l'*air* eſt ſans ceſſe renouvellé. Il ſeroit à ſouhaiter que celles des campagnes puſſent jouir des mêmes avantages. Il y en a, de ces dernieres, qui ne ſont ouvertes qu'une fois par ſemaine; quelques-unes d'entr'elles ne le ſont que certains jours de l'année, & même qu'un ſeul jour dans l'année. Il n'eſt perſonne, qui, en entrant dans ces Egliſes ou Chapelles, n'ait éprouvé les inconvénients que M. BUCHAN reproche aux Egliſes d'Angleterre : l'humidité & la rancidité en chaſſent tous ceux qui en approchent, pour peu qu'ils ſoient délicats.

Mais ce que nous avons à reprocher à nos Egliſes, c'eſt d'être entourées de cimetieres, & de ſervir de ſépultures. Il y a quelques années que la voix de pluſieurs Citoyens s'eſt élevée contre cet abus, préjudiciable à la ſanté. Le Gouvernement a même paru s'en occuper, juſqu'à ordonner qu'on tranſportât les cimetieres hors des Villes, & qu'on n'enterrât plus dans les Egliſes. Des raiſons, ſans doute plus fortes que celles qui avoient porté à donner cette loi ſage & utile à toute la Nation, en ont arrêté l'exécution.

Depuis la premiere édition de cet Ouvrage, pluſieurs Provinces ſe ſont empreſſées d'adopter cette Loi. Le célebre Archevêque de Toulouſe, Monſeigneur LOMÉNIE DE BRIENNE, a rendu un Mandement, le 23 Mai 1775, homologué au Parlement de ſa Province, le 31 du même mois, par lequel, triomphant des préjugés qui ſembloient s'oppoſer à l'utilité publique, il défend, ſous quelque prétexte que ce ſoit, d'enterrer dans les Egliſes de ſon Diocèſe; & il donne lui-même l'exemple, en ordonnant que ſa ſépulture & celle de ſes ſucceſſeurs, ſoit transférée hors de ſa Cathédrale.

Le roi a donné une Déclaration, le 19 Novembre 1776, enregiſtrée au Parlement de Rouen, le 24 Mars 1778, par laquelle il eſt ordonné, que nulle perſonne, à l'exception des Archevêques, Evêques, Curés, Patrons des Egliſes & Fondateurs des Chapelles, ne pourra être enterrée dans les Egliſes, ni dans les Chapelles publiques ou particulieres; &

L'*air* qui ſéjourne long-temps dans un lieu, devient mal-ſain. Auſſi les malheureux enfermés

Effets de l'air qui ſéjourne dans

---

l'exception ne pourra avoir lieu; ſavoir, pour les Archevêques & Evêques, que dans leurs Cathédrales; les Curés, dans leurs Egliſes Paroiſſiales; les Patrons, dans l'Egliſe dont ils ſont Patrons; & les Fondateurs, dans les Chapelles par eux fondées; ſous la condition expreſſe qu'il ſera conſtruit, ſi fait n'a été, dans les Egliſes ou Chapelles, des caveaux pavés de grandes pierres, tant au fond qu'à la ſuperficie; que les caveaux auront au moins ſoixante-douze pieds quarrés en dedans d'œuvre, & que l'inhumation ne pourra être faite qu'à ſix pieds en terre, au-deſſous du ſol intérieur.

Les autres perſonnes, qui ont actuellement droit d'être enterrées dans les Egliſes dont dépendent des Cloîtres, pourront jouir de ce droit, pourvu que les Cloîtres reſtent ouverts, & qu'il y ſoit pareillement conſtruit des caveaux ſemblables à ceux ci-deſſus ſpécifiés. A l'égard de celles qui ont droit d'être enterrées dans les Egliſes, dont il ne dépend aucun Cloître, elles ne pourront être enterrées que dans les Cimetieres, avec faculté d'y choiſir un lieu particulier; mais cette permiſſion ne ſera accordée qu'aux ſeules perſonnes qui ont un droit acquis, & non autrement.

Les Religieux & Religieuſes, même les Chevaliers & Religieux de l'Ordre de Malte, ne pourront également être enterrés que dans des Cloîtres ouverts, & à la charge de la conſtruction de caveaux proportionnés au nombre de ceux qui doivent y être enterrés.

En conſéquence des précédentes diſpoſitions, les Cimetieres ſeront aggrandis, s'ils ſe trouvent trop petits, & ſeront, autant que les circonſtances le permettront, portés au-delà de l'enceinte des Villes. Il eſt permis aux Villes & Communautés, qui ſe trouveront dans ce dernier cas, d'acquérir le terrein néceſſaire, dérogeant, à cet effet, à l'Edit du mois d'Août 1749 : ſe réſervant Sa Majeſté de pourvoir ſur ce qui concerne les Cimetieres de la Ville de Paris, d'après les Mémoires qui ſeront inceſſamment remis par toutes les perſonnes intéreſſées. Il y a déja long-temps que l'on n'enterre plus dans le Cimetiere des Innocents, qui, aujourd'hui, forme une place qui ſert de Marché; & l'on dit que chaque Paroiſſe a ordre d'acquérir un terrein hors des Fauxbourgs, pour y conſtruire un Cimetiere.

les Prisons & dans les demeures des pauvres Habitants des Villes.

dans les prisons, non-seulement y contractent des *fievres malignes*, mais encore les communiquent souvent aux autres; & les demeures ou cachots, car je ne puis donner le nom de maison aux habitations des pauvres dans les grandes Villes, ces cachots, dis-je, ne sont pas plus sains que les prisons. Ces demeures basses, mal-propres, ne sont que des magasins d'*air* corrompu, & des repaires de Maladies *contagieuses*. Ceux qui le respirent, jouissent rarement d'une bonne santé, & leurs enfants meurent communément jeunes. Les personnes qui sont à portée, par leur fortune, de se choisir une maison, doivent toujours avoir la plus grande attention à ce qu'elle soit ouverte à l'*air* libre.

Une maison ne peut être saine, si l'air n'y circule librement.

Les moyens sans nombre, que le luxe a imaginés pour rendre les maisons chaudes & bien fermées, ne contribuent pas peu à les rendre mal-saines. Une maison ne peut être saine, à moins que l'*air* n'y ait une libre circulation. Elle doit donc être tous les jours exposée à un courant d'*air*, par le moyen de deux portes ou fenêtres opposées (2).

Les lits ne doivent être refaits qu'après avoir été exposés à l'air toute la journée.

Les lits, au lieu d'être refaits dès qu'on en est sorti, doivent être découverts & exposés à l'*air* d'une porte ouverte toute la journée. On en dissipe

(2) Ne nous plaignons donc pas que, depuis quelques années, les Architectes multiplient si fort les fenêtres & les portes des bâtiments qu'ils élevent. Ce ne seront jamais les Médecins qui leur en feront des reproches. Il est vrai que toutes ces ouvertures privent les appartements nouveaux de certaines commodités qu'on trouvoit dans les anciens. Mais si les maisons sont moins commodes, elles sont certainement plus saines. C'est aux Architectes à chercher les moyens de concilier la commodité avec la salubrité.

les vapeurs nuiſibles, & on contribue par-là à la conſervation de la ſanté.

Dans les Hôpitaux, dans les Priſons, dans les Vaiſſeaux, &c., où l'on ne peut convenablement employer ces moyens, il faut ſe ſervir du *ventilateur*. La méthode de chaſſer l'*air* corrompu & d'introduire de nouvel *air*, par le moyen des *ventilateurs*, eſt l'invention la plus ſalutaire, &, ſans contredit, la plus utile de toutes celles que l'on doit à la Médecine moderne. Les *ventilateurs* ſont ſuſceptibles d'un uſage univerſel : ils procurent des avantages ſans nombre, ſoit pour la conſervation de la ſanté, ſoit pour la guériſon des Maladies.

Utilité du ventilateur dans les Hôpitaux, les Priſons, les Vaiſſeaux, &c.

(Il ne faut être ni Médecin, ni Phyſicien, pour connoître la néceſſité de la bonne conſtitution de l'*air* & de ſon renouvellement. Inveſtis de toutes parts par ce *fluide* pénétrant & actif, qui s'inſinue au-dedans de nous-mêmes par différentes voies, & dont le reſſort eſt ſi néceſſaire au jeu de nos *poumons* & à la *circulation* de nos liqueurs, pourrions-nous ne pas nous reſſentir de ſes altérations? L'humidité & les exhalaiſons dont il ſe charge, diminuent ſon *reſſort*, & la *circulation* des *fluides* s'en reſſent comme nous l'avons fait voir, note 1, pag. 94 de ce Vol.

Rien n'eſt donc plus avantageux que de chercher les moyens de corriger ces défauts. S'ils ſont préjudiciables aux perſonnes en ſanté, combien ne ſont-ils pas plus nuiſibles à celles qui ſont malades, & ſur-tout dans les Hôpitaux? Auſſi ſe ſert-on du *ventilateur* avec ſuccès dans l'Hôpital de Winchester & dans pluſieurs autres.

L'uſage du *ventilateur* n'eſt pas borné aux ſeuls Hôpitaux : on peut l'introduire dans les Mines les plus profondes; dans les Caves, où certains ouvriers

Autres avantages du ventilateur.

ſont forcés de travailler ; dans les Salles de Spectacles, où les ſpectateurs ſont ſi ſouvent incommodés, lorſque les aſſemblées ſont nombreuſes, ſoit par rapport à la *tranſpiration* qui corrompt l'*air*, ſoit par les lumieres qui l'échauffent. On peut encore l'introduire dans les Vaiſſeaux, dans leſquels les vapeurs, qui s'exhalent ſans ceſſe des corps de ceux qui compoſent l'équipage, empoiſonnent l'*air*, & cauſent la plupart des Maladies auxquelles ſont ſujets les *Marins* ; enfin dans les Priſons, où l'on éprouve les mêmes accidents. Le *ventilateur* eſt, de tous les moyens que l'on a imaginés juſqu'ici, le plus propre à conſerver le *blé*, à l'empêcher de s'échauffer, à le préſerver des inſectes).

Dangers de l'air des mines, des puits, des caves, &c., fermés depuis long-temps.

L'*air* qui ſéjourne dans les mines, dans les puits, dans les celliers, dans les caves, &c., eſt très-dangereux : on doit éviter cette eſpece d'*air* comme le *poiſon* le plus ſubtil. Ses effets ſont ſouvent auſſi prompts que ceux de la foudre. On doit donc apporter la plus grande précaution en ouvrant les celliers qui ont été long-temps fermés, & en deſcendant dans les puits profonds ou dans les mines, ſur-tout s'il y a long-temps qu'ils n'ont été ouverts (*b*).

La chambre à coucher doit être grande. Pourquoi ?

La plupart de ceux qui ont de grands appartements, choiſiſſent la plus petite chambre pour coucher ; cette conduite eſt très-imprudente. Leur

---

(*b*) On entend parler tous les jours de gens qui ſont morts dans des puits, ou dans tout autre endroit, dont l'air eſt ſtagnant. Ces accidents pourroient être prévenus, par la ſeule attention d'y introduire une chandelle allumée, & de ſe garder d'y deſcendre ſi elle vient à s'y éteindre. Cette précaution, toute ſimple, eſt cependant très-peu en uſage. (Nous en avons déja parlé, pages 98 & ſuiv. de ce Vol.)

chambre à coucher doit toujours être la plus aérée, parce qu'elle n'eſt ordinairement occupée que la nuit, lorſque les portes & les fenêtres ſont fermées. Si on y allume du feu, le danger eſt encore plus grand. On a vu des perſonnes être étouffées pour s'être endormies dans de petites chambres où il y avoit du feu.

Moyens de ſuppléer au mauvais air qu'on reſpire dans les Villes.

Ceux qui ſont obligés, pour leurs affaires, de paſſer le jour dans les Villes, doivent, s'il eſt poſſible, aller coucher à la campagne. Si on reſpire un bon *air* pendant la nuit, on réparera, en quelque ſorte, les effets du mauvais *air* que l'on a reſpiré dans le jour. Cette pratique auroit un plus grand effet pour la conſervation des Citoyens, qu'on ne ſe l'imagine.

Qui ſont ceux qui doivent ſur-tout fuir l'air des grandes Villes.

Les perſonnes délicates doivent, autant qu'il eſt poſſible, éviter l'*air* des grandes Villes. Il eſt particuliérement nuiſible aux *aſthmatiques* & aux perſonnes attaquées de *conſomption*. Ces perſonnes devroient fuir les Villes, comme on fuit la *peſte*. Les *hypocondriaques* ſont également incommodés de l'*air* des Villes. J'ai ſouvent vu de ces perſonnes tellement malades dans les Villes, qu'il paroiſſoit impoſſible qu'elles puſſent vivre longtemps, & qui cependant, envoyées à la campagne, ont été rétablies ſur-le-champ. J'ai fait la même obſervation ſur les femmes *hyſtériques* & *vaporeuſes*. Il eſt vrai qu'il y a beaucoup de perſonnes qui ne ſont pas dans le pouvoir de changer d'habitation, pour y chercher un meilleur *air* !

Ce que doivent faire ceux qui ne peuvent point quitter les Villes.

Tout ce que nous pouvons conſeiller à ces dernieres, eſt de ſortir auſſi ſouvent qu'il leur eſt poſſible, pour prendre l'*air*; d'ouvrir leurs maiſons, & d'y faire circuler un *air* nouveau; d'avoir ſoin d'entretenir leurs appartements très-propres.

Il étoit néceſſaire autrefois, pour la ſûreté, d'entourer les Villes, les Colléges, & même les ſimples maiſons, de hautes murailles. Cette néceſſité, en s'oppoſant à la libre circulation de l'*air*, ne manquoit jamais de rendre ces lieux humides & mal-ſains. Comme les murailles ſont devenues inutiles dans la plus grande partie de ce pays, il faut qu'elles ſoient jettées bas, & employer tous les moyens poſſibles pour donner une libre circulation à l'*air*. Une attention convenable à l'*air* & à la *propreté*, fera plus pour la conſervation de la ſanté, que tous les efforts des Médecins.

Inconvéniens qui réſultent des bois plantés trop près des maiſons, des Châteaux, &c.

On tend encore à rendre l'*air* mal-ſain, quand on environne une maiſon de plantations ou de bois épais. Les bois, non-ſeulement s'oppoſent au libre courant de l'*air*, mais encore ils fourniſſent une grande quantité d'exhalaiſons aqueuſes, qui le rendent conſtamment humide. Un bois eſt très-agréable à une certaine diſtance d'un Château; mais il ne doit jamais être planté trop près, ſurtout dans un pays plat. La plupart des Châteaux de l'Angleterre ſont mal-ſains, à cauſe de la grande quantité de bois qui les entourent.

Les maiſons ſituées dans les lieux marécageux, près des lacs, &c., ſont mal-ſaines.

Les maiſons ſituées dans des pays bas & marécageux, ou près de grands lacs, ſont également mal-ſaines. Les eaux dormantes rendent l'*air* humide, & le chargent d'exhalaiſons *putrides* : delà les Maladies les plus dangereuſes & les plus funeſtes. Ceux qui ſont forcés d'habiter des lieux marécageux, doivent choiſir celui qui l'eſt le moins : ils ne doivent prendre que de bonnes nourritures & avoir l'attention la plus ſtricte à la *propreté*.

Réſumé des différents airs nuiſibles à la ſanté.

(Le meilleur *air*, dit GALIEN, eſt celui qui eſt le plus pur ; celui qui n'eſt pas chargé de

ces vapeurs humides & pesantes qui s'élevent des marais & de tout amas d'eaux croupissantes, qui n'est point infecté des exhalaisons funestes qui sortent des cavernes, comme à *Sardes* & à *Hiérapolis*. L'*air*, auquel les égoûts des grandes Villes, ou le voisinage d'une armée, ou la mauvaise odeur des cadavres ou des fumiers, auront communiqué quelques mauvaises qualités, doit être mal-sain, & sur-tout proscrit pour les malades. Celui, que le voisinage d'un lac ou d'une riviere rend épais, de même que celui qui, concentré entre des montagnes, n'est jamais agité par les vents, est nuisible à la santé. Cet *air*, semblable à celui qui est renfermé dans les maisons inhabitées, prend une odeur de pourriture & de moisi, corrompt & suffoque. Tous ces différents *airs* sont funestes à tout âge. *Orib. Collect. Lib. IX, Cap. I.*)

Si l'*air* frais est nécessaire pour les gens en santé, il doit l'être, à plus forte raison, pour les personnes malades, qui souvent ont perdu la vie parce qu'elles en ont manqué. Il n'y a personne qui ne dise que les malades doivent être tenus très-chaudement ; & ce conseil est, en général, si bien suivi, qu'on peut à peine entrer dans la chambre d'un malade, sans être près de suffoquer, tant l'*air* qu'on y respire est échauffé : à combien plus forte raison le malade lui-même doit-il en être incommodé ?

L'air frais n'est pas moins utile aux malades qu'aux gens en santé.

Il n'y a pas de *remede* aussi salutaire à un malade, que l'*air* frais. C'est le plus puissant *cordial*, s'il est administré avec prudence. Nous ne disons pas cependant qu'on doive ouvrir les portes & les fenêtres inconsidérément sur un malade : l'*air* frais ne doit être introduit dans sa chambre que graduellement, &, s'il est possible, en ouvrant les fenêtres d'une chambre voisine.

C'est le plus puissant cordial pour les malades.

Moyens de rafraîchir l'air que reſpire un malade.

On peut très-bien rafraîchir la chambre d'un malade, & récréer le malade lui-même, en aſpergeant ſouvent le lit & le plancher avec du *vinaigre*, du *jus de citron*, &c., ou d'autres *acides végétaux* forts.

(A tous ces moyens, qui ſont excellents, ajoutons ceux que propoſoient les anciens; ils ont certainement leur prix. Voici ce que dit à ce ſujet ALEXANDER TRALLIANUS, Lib. XII, Cap. IV. Ce n'eſt pas aſſez de procurer au malade tous les *rafraîchiſſants*, que nous avons ſous la main, nous devons encore nous appliquer à changer, par quelque moyen, la conſtitution de l'*air* qui l'environne, & à lui donner une qualité qui conſpire à notre but. Ainſi, ſi l'on eſt en été, on fera coucher le malade dans quelque lieu bas, mais ſec, & l'on aura ſoin de faire arroſer le plancher d'eau fraîche. De l'eau qui tomberoit alternativement d'un vaiſſeau dans un autre, non-ſeulement rafraîchiroit l'*air* par les particules qui s'en exhaleroient, mais inviteroit encore au ſommeil par ſon murmure égal & continuel.

En changeant la conſtitution de l'*air*, il ſeroit beaucoup plus avantageux de le rendre tel, qu'il fortifiât le corps en le rafraîchiſſant; ce que l'on effectueroit en grande partie, en jonchant le plancher de *roſes*, de *joubarbe*, de *ronces*, des branches de *lentiſque*, & de toutes les plantes dont la propriété ſera de fortifier en *rafraîchiſſant*. Un *air* ainſi tempéré doit certainement être bon pour tous les malades attaqués de *fievre étique*, & particuliérement pour ceux qui ſe ſentent le *cœur* & les *poumons* affectés d'une chaleur brûlante comme le feu; car ces malades ſe trouvent moins ſoulagés par un *régime rafraî-*

thiſſant, que par l'*inſpiration* d'un *air* frais. Au contraire, ceux qui ont le *foie*, l'*eſtomac*, ou quelqu'autre partie du *bas-ventre* ſenſiblement dérangée, ſe trouvent mieux du choix des *aliments* que du changement d'*air*. En un mot, en été, nous devons travailler à rafraîchir l'*air*, & le laiſſer, en hiver, tel qu'il eſt; car, quoiqu'il ſoit très-froid dans cette ſaiſon, il ne nuit point aux malades dont nous avons parlé d'abord. On pourvoira donc à ce qu'ils ſoient légérement couverts, & à ce qu'ils ne ſoient point ſurchargés de couvertures; ce qui pourroit les conduire à la défaillance.

L'air très-froid eſt préférable, pour les malades, à l'air chaud.

M. Tissot dit, dans ſon *Avis au peuple*, que, s'il falloit choiſir entre l'*air* chaud, mais renfermé, & l'*air* le plus froid, mais ſec & toujours renouvellé, il n'y auroit pas à balancer; le dernier ſeroit infiniment préférable. J'ai vu ſouvent, ajoute-t-il, des pauvres compagnons, très-gravement malades, dans des chambres hautes, ouvertes de tous côtés, & où il geloit, ſe guérir aiſément, pendant que ceux qui étoient mieux ſoignés & enfermés dans des lieux échauffés, ſoit par des poëles, ſoit autrement, périſſoient cruellement. Les payſans ſe guériroient plus aiſément, ſi, dès qu'ils ſont malades, ils ſe faiſoient porter dans leurs granges, dont l'*air*, beaucoup plus frais & plus pur que celui de leurs maiſons, ſeroit pour eux le meilleur des *remedes*. L'*air*, que ces hommes reſpirent, dans de très-petites chambres, qui renferment jour & nuit le pere, la mere, ſept ou huit enfants, ſouvent pluſieurs animaux, & qui ne s'ouvrent jamais pendant ſix mois de l'année, & très-rarement pendant les ſix autres, eſt, en général, ſi mauvais,

que, ſi ceux qui les habitent n'alloient pas ſouvent au grand *air*, ils périroient en très-peu de temps.

Que l'on applique ces réflexions aux pauvres habitants des Villes, pour la plupart auſſi mal logés que les payſans, mais qui n'ont pas, comme ces derniers, la reſſource d'un bon *air*, & qui, de plus, ſont dans la malheureuſe néceſſité de ſe fixer à des occupations ſédentaires, & qu'on en tire les conſéquences.)

Il eſt abſolument néceſſaire de renouveller l'air des Hôpitaux. Pourquoi?

Dans les lieux où un grand nombre de malades ſont raſſemblés dans la même maiſon, & ce qui arrive ſouvent, dans la même ſalle, l'admiſſion, ſouvent répétée, d'*air* frais, devient abſolument néceſſaire. Dans les Infirmeries, les Hôpitaux, &c. l'*air* y devient ſouvent ſi nuiſible, faute d'être renouvellé, qu'il eſt plus funeſte au malade que la Maladie dont il eſt attaqué : ce qui s'obſerve ſur-tout quand les *fievres putrides*, les *dyſenteries* & les autres Maladies *contagieuſes* exercent leurs ravages.

Les Médecins, les Chirurgiens, &c., en retireront eux-mêmes de l'avantage.

Les Médecins, les Chirurgiens & les autres perſonnes employées aux Hôpitaux, doivent avoir ſoin, pour leur propre conſervation, que ces maiſons ſoient fournies de *ventilateurs*. Ces Miniſtres de la ſanté, obligés de paſſer une partie de leur vie au milieu des malades, courent le hazard de le devenir eux-mêmes, en reſpirant un *air* corrompu. On ne doit jamais ſouffrir que ceux qui ſont attaqués de Maladies *contagieuſes*, ſoient auprès des autres Malades. Tout Hôpital, toute maiſon deſtinée aux malades, doit être dans une ſituation favorable pour l'*air*, & à une certaine diſtance des grandes Villes, (comme nous le ferons voir plus particuliérement ci-après,

Chapitre

Chapitre X de ce Volume, qui traite de la *contagion.*) (*c*)

(Il eſt juſte que toute perſonne, qui s'occupe de la ſanté des malades, penſe à la ſienne. Nous allons donner quelques préceptes généraux, que l'expérience a confirmés les plus ſûrs, pour ſe garantir des *miaſmes* auxquels, ſoit par état, ſoit par humanité, on s'expoſe auprès des malades.

Moyens dont doivent uſer les Médecins & ceux qui ſoignent les malades, pour ſe garantir de la contagion.

Il n'eſt preſque point de Maladies, (comme on le dira Chapitre X de ce Volume,) qui ne ſoient *contagieuſes.* Cette vérité ſe manifeſte ſur-tout dans les Hôpitaux & dans les Infirmeries, où il y a beaucoup de malades raſſemblés dans une même ſalle, dans une même chambre. Or, ſoit dans les Hôpitaux, ſoit chez les malades, le renouvellement de l'*air* eſt le plus ſouverain des *préſervatifs.*

Les Médecins en font tous les jours l'expérience. Il s'expoſent impunément aux *miaſmes* de la *petite vérole*, de la *rougeole*, de la *gale*, des *fievres*, même *putrides.* S'ils ont attention que l'on renouvelle l'*air* qui entoure le malade, ce ſeul moyen leur ſuffit dans ces cas. Mais, comme toutes les Maladies ne ſont pas *contagieuſes* au même degré, ce moyen ne ſuffiroit pas dans toutes les circonſtances, par exemple, dans les *fievres malignes*, *peſtillentielles*, &c.; il faut alors avoir recours à des voies plus promptes.

Les *acides*, ſur-tout le *vinaigre*, rempliſſent

(*c*) Il ne ſe paſſe preſque pas d'année, qu'on n'entende dire, que quelqu'un, attaché à un Hôpital, eſt mort d'une Maladie gagnée auprès des malades. Cet événement malheureux ne peut être imputé qu'à la mauvaiſe manutention des malades, ou à une négligence impardonnable de ſa propre conſervation, dans celui qui en eſt victime.

parfaitement cette *indication* : on s'en lave la bouche pluſieurs fois le jour ; on reſpire continuellement, auprès du malade, une éponge qui en eſt imbibée ; on en humecte ſes habits, ſur-tout ſa chemiſe, avant de ſe préſenter auprès des malades. Tels ont été les moyens qu'ont employés FORESTUS, PORTIUS, SYLVIUS, DIEMERBROECH, qui ſe trouverent obligés de ſecourir des malades, dans pluſieurs *peſtes* conſécutives : ce dernier, ayant négligé un jour cette précaution, gagna la *peſte*.

On emploie encore le *vinaigre* en *fumigation*, à la fumée duquel on s'expoſe pluſieurs fois par jour ; on ſe frotte le corps de *vinaigre camphré* ; on porte ſur ſes habits un ſurtout de toile cirée, que l'on tient exactement boutonné ; on viſite ſes malades à jeun, autant qu'il eſt poſſible ; on flaire un *citron* verd, piqué de *cloux* de *girofle* ; on évite avec ſoin de recevoir directement les vapeurs que les malades exhalent ; on crache ſouvent auprès d'eux : car on a obſervé que ceux qui n'avaloient point leur *ſalive*, étoient moins ſujets que les autres à gagner la *contagion*. On mâche des *écorces* de *citron*, d'*orange* ; quelques racines *aromatiques*, telles que celles d'*angelique*, d'*impératoire* ; ou du *maſtic*, du *quinquina*, &c., ayant ſoin de ne pas avaler la *ſalive*. On ſe met à un *régime* auſtere ; on fait uſage d'*eau* bien pure ; on boit un peu de bon *vin* dans ſes repas ; on prend de la *limonnade* ; on évite les *liqueurs ſpiritueuſes* ; on vit d'*aliments* ſimples ; on s'interdit les ragoûts, à moins qu'ils ne ſoient aſſaiſonnés avec des *acides* ; enfin, on ſuit à la lettre cette maxime : RIEN DE TROP.

Voilà, en peu de mots, ce qu'il convient de faire, quand on n'a pas encore gagné la *con-*

tagion. Qu'on ſe garde bien de recourir à la *ſaignée*, aux *purgations* : ces moyens ne ſont capables que de mettre les humeurs en mouvement, & de favoriſer l'action du venin dont on cherche à ſe garantir. Si, tandis qu'on eſt occupé auprès des malades, on ſe ſentoit quelqu'indiſpoſition ; ſi on avoit un *cours de ventre* ; une *dyſenterie*, quelque *dépôt* qui vînt à *ſuppuration*, on doit ſe garder de prendre des *remedes* propres à les arrêter entiérement ; plus d'une cataſtrophe en a fait voir le danger. La ſeule précaution dont on puiſſe faire uſage, & que l'on peut conſeiller univerſellement, eſt celle de pratiquer un *cautere* au bras ou à la jambe, que l'on feroit ſuppurer tant que la *contagion* dureroit. L'expérience a prouvé que ce *préſervatif* a réuſſi dans une infinité de cas. Dans l'Ukraine, on a remarqué que tous ceux qui avoient des *ulceres* ou de vieilles *plaies*, ne furent point attaqués de la *peſte* qui y régna en 1738 & 1739. M. Hencius, Médecin Allemand, dans une *peſte*, dont Veniſe fut attaquée en 1656, conſeilla univerſellement l'uſage du *cautere*, & ſon conſeil produiſit de grands ſuccès. En reconnoiſſance, on éleva, à ce Médecin, un monument à la place Saint-Marc, avec cette inſcription : *Liberator Patriæ à peſte.*

Quelque ſimples & peu nombreux que ſoient les moyens que nous propoſons contre la *contagion*, il n'y en a pas de plus efficaces pour s'en préſerver : tous les autres ſont inutiles ou dangereux. Si quelqu'un cependant ſe trouvoit dans la néceſſité de ſe purger, il faudroit qu'il ne ſe ſervît que des *purgatifs* les plus doux, tels que la *crême de tartre*, la *caſſe*, les *tamarins*, &c. Mais, comme nous venons de le dire plus haut,

il ne faut pas qu'il ſe détermine à la *purgation* d'après une cauſe légere, puiſqu'elle ne feroit que développer le venin, qu'il faut chercher au contraire à détruire : ce ne peut donc être que d'après une néceſſité abſolue, & jugée telle par un homme de l'art ; & même qu'après avoir uſé des moyens dont nous venons de faire l'énumération.

On verra d'ailleurs, Seconde Partie de cet Ouvrage, à la fin de chacun des Chapitres ou des Paragraphes, qui traitent de Maladies graves ou contagieuſes, les moyens d'en préſerver les malades ; & ces moyens conviennent également à ceux qui les ſoignent, ou qui les approchent, pour quelque cauſe que ce ſoit.)

CHAPITRE V.

De l'Exercice.

Importance de l'exercice pour la conſervation de la ſanté.

LA plupart des hommes gémiſſent ſur la dure néceſſité, dans laquelle ils ſont, de gagner leur pain par un travaille continuel; mais cela eſt dans l'ordre de la Nature. En effet, il eſt évident, d'après la ſtructure de toutes les parties du corps humain, que l'*exercice* n'eſt pas moins néceſſaire à la conſervation de la ſanté, que les *aliments*. Auſſi ceux, que la pauvreté oblige de travailler à la journée, ſont-ils les hommes les plus forts & les plus heureux. Car il eſt rare que l'induſtrie ne fourniſſe pas à leurs beſoins, & l'activité leur tient lieu de médecine.

L'Agriculture eſt l'état le plus favorable à la ſanté.

Les Laboureurs & ceux qui s'occupent de la culture de la terre, ſont particuliérement dans ce cas. La grande population des Colonies, & la vieilleſſe à laquelle parviennent ordinairement les Agriculteurs de tous les pays, prouvent d'une maniere évidente, que l'Agriculture eſt l'état le plus ſain, comme le plus utile.

Preuve de l'inclination de l'homme pour l'exercice.

L'homme fait paroître de bonne heure ſon goût pour l'*exercice*; & cette inclination eſt ſi puiſſante, qu'un enfant qui ſe porte bien, ne peut être forcé au repos, même par la menace de la punition. Notre amour pour l'*exercice* eſt ſans contredit la plus forte preuve que l'on puiſſe apporter de ſon utilité. La Nature n'inſpire pas en vain de telles diſpoſitions.

Sans exercice on ne

Une loi, qui paroît être univerſelle chez tous

peut jouir de la ſanté.

les hommes, c'eſt que ſans *exercice* on ne peut jouir de la ſanté. Tous les animaux, excepté l'homme, en prennent autant qu'il leur eſt néceſſaire.

L'homme eſt le ſeul, excepté les animaux qui ſont ſous ſa direction, qui s'écarte de cette loi primitive : auſſi s'en trouve-t-il la victime.

Effets funeſtes de l'inaction.

L'inaction ne manque jamais de faire tomber les *ſolides* dans le relâchement : delà des Maladies ſans nombre. Quand les *ſolides* ſont relâchés, ni la *digeſtion*, ni aucune des *ſécrétions* ne peuvent avoir lieu convenablement, & il en réſulte les conſéquences les plus fâcheuſes. Combien ne doivent point être relâchées les *fibres* d'une perſonne, qui paſſe tout le jour dans un fauteuil ou ſur un canapé, & toute la nuit dans un lit de duvet !

Effets dangereux de la multiplicité des voitures.

Ce n'eſt pas vouloir ſe mieux porter, que de ne ſortir qu'en voiture, en chaiſe, &c. Ces productions du luxe ſont ſi communes, qu'il eſt à craindre que les habitans des grandes Villes ne perdent à la fin l'uſage de leurs jambes. On a honte actuellement de ſe promener, dès qu'on a les moyens de ſe faire porter, traîner, &c. Combien de jeunes gens, d'hommes forts & vigoureux, ne pouvant plus ſe remuer qu'à l'aide de leurs valets, ne paroîtroient-ils point ridicules aux yeux d'une perſonne qui ne ſeroit point familiariſée avec le luxe moderne ! Combien ne paroîtroit pas ridicule à cette même perſonne, un homme gros & gras, victime des Maladies, que lui a procurées le peu d'*exercice*, & obligé de ſe faire traîner, à ſix chevaux, le long des rues !

Ce n'eſt point la néceſſité, c'eſt la mode qui a multiplié les voitures, devenues ſi communes,

Je connois des perſonnes, chez qui les humeurs ſont en *ſtagnation*, faute d'*exercice*, & qui n'oſent pas faire de viſites, à leurs plus proches voiſins, ſi ce n'eſt en carroſſe ou en chaiſe, crainte de ſe couvrir de ridicule. N'eſt-il pas étrange, que les hommes ſoient aſſez foux, pour mépriſer l'uſage de leurs jambes & altérer leur ſanté, par pure vanité, ou par une ſimple condeſcendance à une mode ridicule ?

(Toutes les perſonnes qui ont équipage, dans ce pays, ſont dans le cas des reproches qu'on fait ici aux Anglois. On a vu de nos Dames qui ne ſe ſont peut-être pas promenées, à pied, vingt fois, depuis l'âge de quinze à dix-huit ans, temps où elles ont été mariées, juſqu'à la fin de leur vie. On en a vu ſe faire porter pour aller d'une piece de leur appartement dans une autre. On en a même vu, quoique jeunes & ſans autre infirmité qu'une délicateſſe imaginaire, ne vouloir point ſe confier à leurs jambes, même chez elles, parce qu'elles s'étoient fortement perſuadées que leurs jambes n'étoient pas en état de les ſoutenir. Avec une telle inaction, avec une telle molleſſe, quelle peut être la ſanté de pareilles femmes ? Quelle *conſtitution* pourront-elles procurer aux enfants qu'elles mettront au monde ? Auſſi nos grands Seigneurs, nos fils de Financiers, & quelques-uns de nos Bourgeois, ne ſont-ils que des ſquellettes vivants, vieux à l'âge de trente ans, que le *maraſme* & l'*étiſie* tuent à quarante.

Pouvoir de l'exercice pour fortifier la ſanté.

L'*exercice* eſt le ſeul moyen de rappeller tous ces gens-là à la vie. Tout le monde ſait que CÉSAR, malgré la *conſtitution* la plus délicate, devint un héros infatigable. Il ne dut cette complexion qu'aux *exercices* du champ de Mars & de la guerre. Et

le grand HENRI IV, à qui dut-il ce *tempérament* à l'épreuve des plus grandes fatigues & des plus grands revers, ſi ce n'eſt à l'éducation ruſtique qu'eut la force de lui donner ſon ſage Aïeul ?

Ce qu'on doit entendre par exercice.

Nos gens riches s'imaginent avoir fait beaucoup d'*exercice*, quand ils ſe ſont promenés une couple d'heures dans leurs voitures bien ſuſpendues, & ſur de beaux chemins ; mais ils ſe trompent. Cet *exercice* n'en eſt pas un pour les gens en ſanté ; à peine peut-il être conſeillé comme tel aux perſonnes malades. Le véritable *exercice* eſt celui qui met toutes les parties du corps en mouvement, & que l'on prend en plein air. Mais malheureuſement les diverſes eſpeces d'*exercices*, ſi cultivées chez les Anciens, ſont tombées tellement en diſcrédit, que, dans preſque toutes les Villes, ces hommes qu'on appelle les *honnêtes gens*, auroient preſque honte de s'en amuſer. Ils ne veulent pas ſentir que l'abandon de ces utiles plaiſirs eſt une des cauſes principales de l'augmentation des Maladies de langueur. Il ſeroit bien à ſouhaiter qu'on les rappellât au moins dans les établiſſements qui ſe multiplient de nos jours pour l'inſtruction de la jeuneſſe, & que la *Gymnaſtique*, cette partie de la Médecine qui concerne le mouvement & qui comprend tous les *exercices* du corps, pour la conſervation & le rétabliſſement de la ſanté, redevînt, comme autrefois, un objet des ſoins des directeurs & des amuſements des jeunes gens. Je comprends ſous ce mot général, les jeunes perſonnes du ſexe, dont la vie ſédentaire ruine la ſanté, & j'oſe dire même le bonheur de la ſociété.

Raiſons ridicules ſur leſquelles on

Quand nous ſommes appellés par des gens attaqués de Maladies dont la cauſe eſt l'inaction,

& que nous leur conſeillons l'*exercice*, comme le ſeul *ſpécifique* dans ces cas, nous ſommes aſſaillis par les raiſons ſans nombre qu'ils nous apportent. A les entendre, preſque tous ſont dans des circonſtances qui exigent abſolument qu'ils ſoient ſédentaires. Chez les uns, leur fortune dépend de leur aſſiduité à leur maiſon; chez les autres, c'eſt leur ſûreté; chez ceux-ci, ce ſont leurs travaux; chez ceux-là, c'eſt le goût de la ſolitude. Si, par hazard, il s'en trouve qui avouent qu'ils ſont aſſez libres à cet égard, ils ne ſont pas plus dociles; & pour couvrir leur opiniâtreté, ils ne manquent pas de s'autoriſer de l'exemple de quelques hommes qui ont conſervé leur ſanté juſques dans une vieilleſſe avancée, ſans faire d'*exercice*. De ce nombre ſont les *Gens de lettres*, qui s'autoriſent encore de l'exemple des femmes; mais ils ſe font une illuſion funeſte.

Se fonde pour ne pas faire d'exercice.

S'il y a en effet pluſieurs femmes, car malheureuſement cela ne regarde pas le grand nombre, qui ſe portent aſſez bien ſans prendre de mouvement, c'eſt, dit M. Tissot, qu'elles ont d'autres ſecours qui chez elles facilitent la *circulation*; c'eſt que la Nature les a rendues plus ſuſceptibles de ſenſations agréables; c'eſt qu'elle leur a donné un plus grand fonds de gaieté; c'eſt qu'elles cauſent davantage, & ce babil eſt une ſorte d'*exercice* proportionné à leurs beſoins; c'eſt qu'elles mangent la plupart moins, c'eſt qu'elles ne s'épuiſent point par les méditations qui tuent les Savants; c'eſt qu'elles ſont attentives à mille petits événements de ſociété, qu'un homme abſorbé dans ſes travaux n'apperçoit ſeulement pas, & qui ſont pour elles des objets aſſez conſidérables pour mettre les paſſions en jeu, au degré qu'il faut pour entretenir la *circulation*, ſans fatiguer les *organes*.

Ce qui ſupplée, juſqu'à un certain point, à l'exercice chez les femmes.

Si l'on trouve des hommes du monde qui vieillissent & se portent bien, malgré leur inaction, on découvrira presque toujours, en les examinant, qu'ils ont eu les mêmes avantages dont je viens de prouver que les femmes jouissent).

Maladies occasionnées par le défaut d'exercice : les obstructions ;

C'est au défaut d'*exercice* que sont dues, en général, les *obstructions* des *glandes*, aujourd'hui si communes, & qui deviennent les Maladies les plus opiniâtres. Tant que le *foie*, les *reins* & les autres *viscères* font bien leurs *fonctions*, la santé est rarement altérée ; mais s'ils viennent à être malades, c'en est fait de la santé. L'*exercice* est presque le seul *remede* que nous connoissions contre les *obstructions*. Il est vrai qu'il n'a pas toujours réussi comme *remede* ; mais il y a tout lieu de croire que quand on l'emploiera convenablement & à temps, il sera de la plus grande utilité dans ces Maladies. Ce qu'il y a de certain, c'est que toutes les personnes qui prennent de l'*exercice*, autant qu'il est nécessaire, connoissent à peine les *obstructions* ; au lieu qu'elles affligent presque tous ceux qui vivent dans l'indolence & dans l'inaction.

La délicatesse des nerfs ;

La délicatesse des *nerfs* doit être la suite constante du défaut d'*exercice*. Il n'y a que l'*exercice* en plein *air* qui puisse fortifier les *nerfs*, ou prévenir cette foule nombreuse de Maladies, qui ont leur source dans le relâchement de ces *organes*. Nous voyons rarement les personnes actives & laborieuses, se plaindre de *Maladies de nerfs* ; elles sont réservées pour les *enfants de l'abondance & du plaisir*. On a vu plusieurs malades de cette espece, qui, réduits de l'état d'opulence à celui de misere, ou à un travail journalier, ont été guéris. On voit, d'après ce que nous venons de dire, quelle est la source des *Maladies nerveuses*, & quels sont les moyens de les prévenir.

(L'*exercice*, dit M. WHYTT, eſt d'une ſi grande utilité pour fortifier le *genre nerveux*, que ſi les perſonnes attaquées de *Maladies de nerfs* n'en font pas, ce ſera en vain qu'elles prendront les *médicaments* qui ſont ordinairement les plus efficaces contre leurs maux. De tous les divers *exercices*, l'*équitation* a été jugée, avec raiſon, le meilleur pour fortifier. SYDENHAM, recommandant l'*exercice* dans les Maladies *hypocondriaques* & *hyſtériques*, conſeille celui qu'on prend à cheval, comme le plus utile.

Pouvoir de l'exercice contre les Maladies de nerfs.

En effet, l'*équitation* contribue beaucoup à la *digeſtion*, à la *ſanguification* ou *converſion* du *chyle* en *ſang*, ainſi qu'à la diſtribution & à la *ſécrétion* de tous les *fluides*. Elle augmente les forces du corps, auſſi bien que celles de l'*eſtomac* & des *inteſtins*. Enfin l'*équitation* eſt préférable, dans ce cas, à la promenade à pied, parce que celle-là ſecoue davantage le corps, & qu'elle le fatigue moins. Mais il eſt à propos d'obſerver, que de faire un *exercice* violent, & ſur-tout à cheval, lorſque l'on a l'*eſtomac* rempli d'*aliments*, dérange les *fonctions* de cet *organe*; le fait ſouffrir, & retarde la *digeſtion* au lieu de la favoriſer. *Traité des Maladies nerveuſes*, Tom. II, pag. 190, 191),

Avantages de l'équitation ou l'exercice du cheval.

Si la *tranſpiration* n'a pas ſon plein & entier effet, il eſt impoſſible de jouir d'une parfaite ſanté; & le défaut d'*exercice* en eſt la premiere cauſe. La matiere de la *tranſpiration*, retenue dans la maſſe des humeurs, vicie ces dernieres, & occaſionne la *goutte*, le *rhumatiſme*, les *fievres*, &c. L'*exercice* ſeul pourroit guérir beaucoup de Maladies regardées comme incurables, & prévenir celles contre leſquelles les *remedes* ſont infructueux.

Le défaut d'exercice occaſionne la goutte, le rhumatiſme, les fievres, &c.

Un Auteur de ces derniers temps, M. CHEYNE, dans ſon excellent *Traité de la Santé*, dit que

Quelle idée on doit ſe faire de l'exercice.

les perſonnes foibles & valétudinaires doivent faire de l'*exercice* une pratique de Religion. Nous ſommes de cet avis, non-ſeulement pour les perſonnes foibles & valétudinaires, mais encore pour toutes celles dont les occupations n'exigent pas un mouvement ſuffiſant ; tels ſont les ouvriers, les marchands, les *Gens de lettres* (*a*). L'uſage

---

A qui conviennent les occupations ſédentaires.

(*a*) Les occupations ſédentaires ne doivent être que celles des femmes. Les femmes ſupportent mieux d'être renfermées que les hommes, & elles ſont plus propres aux eſpeces de travaux qui ne demandent point beaucoup de force. Il eſt aſſez ridicule de voir des hommes forts & robuſtes faire des épingles, des aiguilles, des roues de montres, &c., tandis que bien des femmes s'occupent des travaux de la campagne, qui, pour la plus grande partie, ſont très-pénibles. Ce qu'il y a de certain, c'eſt que nous manquons d'hommes pour les travaux difficiles, tandis que la moitié des femmes ſont rendues inutiles, faute d'occupations proportionnées à leurs forces, &c. Si l'on élevoit les filles à des ouvrages de méchanique, nous n'en verrions pas un ſi grand nombre ſe proſtituer pour gagner leur vie, & nous ne manquerions pas d'hommes pour les travaux importants de la Navigation & de l'Agriculture.

Un gros Manufacturier en ſoie m'a dit, que les femmes lui étoient infiniment plus utiles que les hommes, & que, depuis peu, il s'étoit déterminé à recevoir une grande quantité de jeunes filles, en qualité d'apprenties ouvrieres en ſoie. Je ſouhaite que cet exemple puiſſe être imité (1).

(1) Ces réflexions ſont très-ſages. On ne voit pas, en effet, pourquoi, outre les métiers dont parle M. BUCHAN, tout ce qui concerne la couture, dans celui de *Tailleur*, n'eſt pas entre les mains des femmes. Il n'y avoit point de *Tailleurs* parmi les anciens ; les habits des hommes ſe faiſoient dans la maiſon par les femmes. « Jamais garçon, dit » le célebre J. J. ROUSSEAU, n'aſpira de lui-même à être *Tail-* » *leur ;* il faut de l'art pour porter à ce métier de femme, » le ſexe pour lequel il n'eſt pas fait. L'épée & l'aiguille ne » ſauroient être maniées par la même main. Si j'étois Sou- » verain, je ne permettrois la couture & les métiers à l'ai- » guille, qu'aux femmes, aux boîteux, & aux autres hommes » incommodés, réduits à vivre comme elles. » *Emile*, T. II,

de l'*exercice* doit être auſſi réglé que celui des repas. On peut, en général, s'y livrer ſans négliger ſes affaires & ſans perdre de temps.

L'indolence n'a jamais tant nui à la ſanté, que lorſqu'elle a introduit la coutume de reſter trop long-temps au lit le matin. Cette coutume eſt preſque générale dans les grandes Villes; on s'y leve rarement avant huit ou neuf heures. Cependant le matin eſt, ſans contredit, le temps le plus propre à l'*exercice*, parce que l'*eſtomac* eſt vuide, & que le corps a puiſé de nouvelles forces dans le ſommeil. D'ailleurs, l'*air* du matin fortifie les *nerfs*, & remplit, juſqu'à un certain point, l'indication du *bain froid*, dont nous avons parlé ci-devant, pag. 74 & ſuiv. de ce Vol.

Dangers de reſter au lit trop long-temps.

Avantages de l'air du matin.

Que ceux qui ſont accoutumés à reſter au lit juſqu'à huit ou neuf heures, ſe levent à ſix ou ſept; qu'ils emploient une couple d'heures à ſe promener, à monter à cheval, ou à faire quelque *exercice* en plein *air*, ils ſe trouveront l'eſprit plus gai, plus ſerein pendant tout le jour: ils auront plus d'appétit, & tout le corps en deviendra plus fort. On s'accoutume bientôt à ſe lever matin, & à le trouver agréable: rien ne contribue plus à la conſervation de la ſanté.

Les gens inactifs ſe plaignent perpétuellement de douleurs dans l'*eſtomac*, de *vents*, de gonflements, d'*indigeſtions*, &c. Ces Maladies, ſource

Maladies des gens inactifs: l'exercice en eſt le remede.

---

pag. 88. Les *Compoſiteurs d'Imprimerie*, les *Doreurs des Livres & ſur cuir*, les *Cordonniers*, les *Perruquiers*, les *Bourreliers*, les *Gaîniers*, &c., ſont dans le même cas: la plupart de leurs travaux peuvent être exercés par les femmes; & le tranſport de ces métiers, qui efféminent & amolliſſent les hommes, à celles auxquelles ils ſont plus propres, rendroit à l'Etat des milliers d'hommes dont il a beſoin, ſurtout pour la campagne.

de mille autres, ne cedent point aux *remedes* : elles ne peuvent être guéries que par l'*exercice* fort & continué, auquel rarement elles réſiſtent.

Comment on doit prendre l'exercice.

L'*exercice*, autant qu'il eſt poſſible, doit toujours être pris en plein *air*. Si les circonſtances s'y refuſent, il faut s'exercer dans l'intérieur des maiſons, ſoit à mettre en branle une cloche ſans battant, ſoit à faire des armes, ſoit à danſer, &c.

Avantages de la danſe comme exercice.

(La *danſe* eſt, de tous les *exercices*, celui qui réunit le plus d'avantages pour les femmes; elle eſt pour les perſonnes du ſexe, ce que l'*équitation* eſt pour les hommes. « Je ſais que les ſéveres » Inſtituteurs ne veulent pas qu'on apprenne aux » jeunes filles, ni chants, ni danſe, ni aucun » des arts agréables. Cela paroît plaiſant. Et à » qui veulent-ils donc qu'on les apprenne? aux » garçons? A qui des hommes ou des femmes » appartient-il d'avoir ces talents par préférence? » A perſonne, répondront-ils, &c. *Emile* ».

Nous n'enviſageons pas ici la *danſe* comme un art, mais ſeulement comme un *exercice* favorable à la ſanté. Nous ne conſeillons donc point d'apprendre à faire des pas, à les meſurer, à les cadencer; à décrire réguliérement des cercles, des quarrés, des diagonales : la *danſe*, ſous ce point de vue, mérite à peine le nom d'*exercice*. Ce ſont des ſauts, ce ſont des courſes, c'eſt la ſociété, c'eſt la gaieté bruyante qu'elle entraîne, qui nous la font regarder comme un des moyens les plus utiles pour faciliter la *circulation*, les *excrétions*, &c., & propre à ſuppléer aux occupations ſédentaires, auxquelles la plupart des femmes ſont deſtinées).

Il ne faut pas ſe fixer à un ſeul exercice, mais ſe

Il n'eſt pas néceſſaire de ſe fixer à un ſeul genre d'*exercice*. Le meilleur moyen eſt de ſe livrer à tous alternativement, & de s'en tenir le plus long-

temps à celui qui eſt le plus approprié aux forces & à la *conſtitution*. L'eſpece d'*exercice* qui met en action le plus d'*organes*, eſt toujours celui que l'on doit préférer : tels ſont la promenade, les courſes, l'*exercice du cheval*, de la nage, de la culture de la terre, &c.

livrer à tous, & ſur-tout à celui qui met le plus de parties en mouvement.

Il eſt ſans doute à regretter que les plaiſirs de la *Gymnaſtique* ſoient actuellement ſi peu en uſage : ces plaiſirs porteroient le peuple à s'exercer davantage qu'il ne le fait ordinairement, & ſeroient d'une grande utilité à ceux qui ne ſont pas obligés de travailler pour gagner leur vie. Comme ces plaiſirs ne ſont plus en vigueur, ceux d'un genre ſédentaire ont prévalu. Mais ces derniers ne ſont utiles qu'à faire perdre le temps : au lieu de récréer, ils demandent ſouvent plus d'application que l'étude ou les affaires. Tout ce qui contraint de reſter aſſis, à moins que ce ne ſoient des occupations néceſſaires, doit toujours être évité.

Idée que l'on doit ſe faire du jeu.

(Le *jeu* n'eſt pas un amuſement ; il eſt la reſſource des gens déſœuvrés. Les Lacédémoniens bannirent entiérement le *jeu* de leur République. On raconte que CHILON, un de ces Citoyens, ayant été envoyé pour conclure un traité d'alliance avec les Corinthiens, fut tellement indigné de trouver les Magiſtrats, les femmes, les jeunes & les vieux Officiers, tous occupés au *jeu*, qu'il s'en retourna promptement, en leur diſant que ce ſeroit ternir la gloire de Lacédémone, que de s'allier avec un peuple de joueurs.

Le goût du *jeu*, fruit de l'avarice & de l'ennui, ne prend que dans un eſprit & un cœur vuides. Tout homme qui a des ſentiments & des connoiſſances, peut ſe paſſer d'un tel ſupplément. Les affaires & l'*exercice* ne doivent pas laiſſer de temps à ſi mal remplir : on voit rarement les

penſeurs ſe plaire beaucoup au *jeu*, qui ſuſpend cette habitude, ou la tourne ſur d'arides combinaiſons ; & les artiſtes, & les ouvriers, qui ne quittent leur travail que pour ſe récréer, ſe garderont bien d'employer leurs moments de loiſir à pâlir ſur une carte, ſur un coup de dame, de dé, &c. De quelque maniere qu'on enviſage le *jeu*, il eſt rare qu'il ſe tienne dans les bornes que ſon nom promet ; il ſe change en habitude puérile, s'il ne tourne pas en paſſion funeſte.

Ses inconvénients.

On connoît, à ce ſujet, les vers ſi délicats & ſi pleins de vérité de Madame DESHOULIERES.

Le deſir de gagner, qui nuit & jour occupe,
Eſt un dangereux aiguillon.
Souvent, quoique l'eſprit, quoique le cœur ſoit bon,
On commence par être dupe,
On finit par être fripon).

Les plaiſirs qui procurent le meilleur *exercice*, ſont ceux de la chaſſe, de la lance ; le jeu de croſſe, de paume, &c. (*b*) Ces *exercices* des

(*b*) Le *golff* eſt un jeu très-commun dans le Nord de l'Angleterre ; il procure un excellent *exercice* au corps : on peut toujours s'y livrer, pourvu que ce ſoit avec modération, de maniere qu'on ne s'échauffe pas trop, & qu'on ne ſoit pas trop fatigué. Il eſt préférable au jeu de croſſe, de paume, ou à tous autres qui ſont plus violents (2).

(2) Le *golff*, inconnu dans ce pays-ci, ſe joue avec une balle, & de petits maillets, qui ont de longs manches minces & flexibles. On poſe la balle ſur une petite pierre, qui lui donne une certaine élévation, & on la lance au moyen du maillet. Les joueurs ſe mettent ſur la même file ; celui qui envoie le plus loin, gagne. On voit que ce jeu a quelque rapport à celui, autrefois commun à Paris, qu'on appelloit *mail*. Il y a en Languedoc, en Provence, &c., un jeu qui lui reſſemble beaucoup, & que les gens de ces Provinces nomment encore *mail*.

membres

membres favoriſent la *tranſpiration*, fortifient les *poumons*, & donnent de la fermeté & de l'agilité à tout le corps.

(Il ſeroit bien à deſirer qu'on établît dans tous les Villages, dans les Bourgs, même dans les Villes, des Prix ſemblables à ceux, accordés par la Dame de la Baronnie de *Saint-Port*, en faveur des jeunes garçons qui, en moins de temps, parcourent, à pied, un eſpace donné. Ces courſes, bien dirigées, deviendroient des Ecoles où la jeuneſſe trouveroit la ſanté, la force & la vigueur, bien plus utiles, à cet égard, que ces Compagnies de l'Arc, ſi multipliées, qui ne ſervent qu'à entretenir une adreſſe purement ſtérile).

Comment doit être dirigé l'exercice.

Ceux qui le peuvent, doivent monter à cheval deux ou trois heures par jour : les autres doivent employer le même temps à ſe promener. L'*exercice* ne doit jamais être continué trop long-temps. La fatigue lui ôte tout ſon prix ; & au lieu de fortifier le corps, elle l'affoiblit.

Dangereux pouvoir de l'indolence.

Tous les hommes doivent s'impoſer une eſpece de néceſſité de l'*exercice*. L'indolence, comme tous les autres vices, à meſure que l'on s'y livre, prend du crédit, & devient à la longue néceſſaire : delà ceux qui avoient du goût pour l'*exercice* dans leur jeuneſſe, le prennent en averſion par la ſuite. C'eſt le cas de la plupart des *hyſtériques*, des *hypocondriaques* & des *goutteux*, qui, par ce moyen, rendent leurs Maladies preſque toujours incurables.

Les gens riches & les hommes ſédentaires devroient s'occuper, de temps en temps, aux Arts méchaniques.

Il y a des pays, dans leſquels certaines loix obligent tout homme, de quelque condition qu'il ſoit, d'apprendre quelques-uns des arts méchaniques. Il importe peu que ces loix aient été créées pour conſerver la ſanté, ou pour faire fleurir les Manufactures. Ce qu'il y a de certain, c'eſt que

ſi tous les hommes s'amuſoient ou s'exerçoient à ces occupations, ils pourroient en retirer les effets les plus avantageux. Ils ſe feroient plus d'honneur en ne produiſant qu'un très-petit nombre de leurs ouvrages, qu'en ruinant la plupart de leurs ſemblables, ſoit par le jeu, ſoit par la débauche. De plus, un homme riche, en s'appliquant à quelques arts méchaniques, peut contribuer à les perfectionner, & par-là rendre un grand ſervice à la ſociété.

Les exercices du corps & ceux de l'eſprit, doivent ſe ſervir de délaſſement les uns aux autres.

(Le grand ſecret de l'éducation eſt de faire que les *exercices* du corps & ceux de l'eſprit ſe ſervent toujours de délaſſement les uns des autres. Ce ſecret eſt celui de la vie heureuſe & de la ſanté conſtante. Un ſavant qui ſauroit faire des inſtruments de mathématique, des lunettes, des téleſcopes, &c., trouveroit, dans ces occupations, de quoi remplir agréablement ces inſtants où l'eſprit fatigué refuſe des *aliments* à l'imagination, & force de quitter tout ouvrage de compoſition. Un homme d'affaires trouvera, dans les occupations du tour, dans les ouvrages de méchanique, les délaſſements les plus agréables. Mais les artiſtes, les ouvriers, tous les hommes en général trouveront dans le jardinage, dans les travaux de la campagne, l'antidote du redoutable ennui, & le préſervatif le plus sûr contre toutes les Maladies.

Erreur des femmes ſur ce qu'elles appellent leur exercice.

Il faut dire aux femmes, & leur répéter, que les ſoins du ménage, pour celles qui s'en occupent, peuvent bien les diſtraire de leurs travaux à l'aiguille, mais non leur tenir lieu d'*exercice* en plein *air*. On en voit ſe mouvoir, s'agiter du matin au ſoir, dans leurs maiſons, & cependant être attaquées des Maladies, qui ſont dues à la vie ſédentaire & à l'inaction. C'eſt qu'elles ne jouiſ-

ſent pas des avantages du changement d'*air* ; c'eſt que leurs mouvements circonſcrits, & n'ayant pas le développement, que détermine la marche ou la promenade, ne portent pas, dans les *viſcères* & dans les *organes*, la circulation & la vie dont ils ont beſoin pour remplir leurs fonctions ; c'eſt qu'elles ne ſont pas égayées, ranimées par une ſucceſſion d'idées nouvelles qu'offrent les nouveaux objets qui ſe préſentent ſans ceſſe à la vue, quand on eſt en courſe ou hors de chez ſoi, & que trop ſouvent elles ne ſont qu'ennuyées, excédées de faire & refaire des choſes qui ſe répétent tous les jours. Ainſi, ces femmes reſpectables ne ſont que ſe fatiguer en pure perte, & ce qu'elles appellent leur *exercice* journalier, bien loin de leur être utile, ne fait que concourir, avec leurs travaux, à les plonger dans des Maladies, dont il eſt rare qu'elles guériſſent).

Malheureux effets de l'indolence.

L'indolence occaſionne non-ſeulement des Maladies, mais encore elle rend les hommes inutiles à la ſociété, & donne naiſſance à toutes ſortes de vices. Dire d'un homme que c'eſt un oiſif, c'eſt dire plus que ſi on l'appelloit vicieux. Quand l'eſprit n'eſt point occupé de quelque objet utile, il faut qu'il ſoit à la pourſuite de quelque plaiſir, ou qu'il médite quelque mauvaiſe action. Delà, comme d'une ſource, découlent tous les malheurs qui affligent l'humanité. L'homme n'eſt certainement pas fait pour l'indolence. Ce vice renverſe tous les deſſeins pour leſquels il a été créé ; tandis que la vie active eſt le rempart le plus puiſſant de la vertu, & la conſervatrice la plus ſouveraine de la ſanté.

CHAPITRE VI.

Du Sommeil.

Il faut régler le temps du ſommeil. Pourquoi ?

LE ſommeil ne demande pas moins à être réglé, que le *régime*. Trop peu dormir affoiblit les *nerfs*, épuiſe les eſprits, & cauſe des Maladies. Au contraire, trop dormir rend l'eſprit & le corps peſants, diſpoſe à l'*apoplexie*, à la *léthargie* & aux autres Maladies de ce genre. Un juſte milieu eſt la regle que l'on doit ſuivre.

Il doit être relatif à l'âge, aux occupations, au régime, &c.

Mais il eſt difficile de fixer la quantité de ſommeil néceſſaire à chaque individu. Les enfants en demandent davantage que les adultes ; les gens laborieux, que les gens oiſifs ; ceux qui mangent & boivent beaucoup, que ceux qui vivent avec tempérance. Il eſt en outre difficile de meſurer la quantité de ſommeil par le temps, puiſqu'une perſonne ſera ſouvent plus repoſée, après cinq ou ſix heures de ſommeil, qu'une autre après huit ou neuf.

Sept à huit heures de ſommeil ſuffiſent aux adultes. Ce qui arrive, lorſqu'on reſte plus de temps au lit.

On peut ſatisfaire les enfants, & les laiſſer dormir tant qu'ils le deſirent : mais pour les adultes, ſix ou ſept heures ſuffiſent, & perſonne ne doit en prendre plus de huit. Les perſonnes qui reſtent au lit plus de huit heures, ſommeillent plus qu'elles ne dorment. Elles ne ſont qu'agitées : elles ne font que rêver la plus grande partie de la nuit : elles ſont ſans forces vers le matin, & cet état dure juſqu'à midi.

Moyen de rendre le ſommeil ſalutaire.

Le meilleur moyen de rendre le ſommeil ſalutaire, eſt de ſe lever de bonne heure. La coutume nonchalante de reſter neuf ou dix heures

au lit, non-ſeulement rend le ſommeil moins avantageux, mais encore diſpoſe les *nerfs* au relâchement & à la foibleſſe, (comme il eſt dit ci-devant, pag. 237 de ce Vol.)

La Nature a voulu que la nuit fût le temps du ſommeil. Rien de plus contraire à la ſanté, que de veiller la nuit. C'eſt le plus grand des malheurs, qu'un uſage auſſi deſtructeur de la ſanté, ſoit ſi fort à la mode. Nous voyons tous les jours combien le défaut de ſommeil, dans le temps convenable, ruine promptement le *tempérament* le mieux conſtitué, par l'aſpect blême & défiguré de ceux qui, ſelon l'expreſſion ordinaire, *font du jour la nuit, & de la nuit le jour.*

La nuit eſt le temps deſtiné, par la Nature, au ſommeil.

(C'eſt une obſervation conſtante, que le ſommeil eſt plus tranquille & plus doux, tandis que le Soleil eſt ſous l'horizon; au lieu que l'*air* échauffé de ſes rayons, ne maintient pas nos ſens dans un auſſi grand calme. Auſſi l'habitude la plus ſalutaire eſt certainement de ſe lever & de ſe coucher avec le Soleil : d'où il ſuit que, dans nos climats, l'homme & tous les animaux ont, en général, beſoin de dormir plus long-temps l'hiver que l'été.)

Pour rendre le ſommeil ſalutaire, il eſt encore néceſſaire de prendre un *exercice* ſuffiſant pendant le jour; de ſouper légérement, & enfin, de ſe coucher l'eſprit auſſi gai & auſſi tranquille qu'il eſt poſſible.

Autres moyens de rendre le ſommeil ſalutaire.

Il eſt vrai que l'excès d'*exercice*, comme ſa trop petite quantité, s'oppoſe au ſommeil. Cependant nous voyons rarement, que les perſonnes actives & laborieuſes ſe plaignent de ne pas repoſer la nuit. Nous voyons, au contraire, que ce ſont les oiſifs & les indolents, qui, en général, paſſent de mauvaiſes nuits. Eſt-il étonnant que le lit ne ſoit

Point de ſommeil ſans exercice.

pas agréable à une perſonne qui reſte tout le jour dans un fauteuil ? Une grande partie des plaiſirs de la vie, conſiſte dans l'alternative du repos & du mouvement ; & quiconque ne connoît point le dernier, n'eſt point dans le cas de goûter les douceurs du premier. Un ouvrier, qui va même juſqu'à ſe fatiguer, goûte plus de vrais plaiſirs à la table & au lit, que ceux qui ne font pas d'*exercice*, quelque ſomptueux que ſoient leurs repas, quelque mollets que ſoient leurs couchers.

Néceſſité des ſoupers légers pour jouir du ſommeil.

C'eſt une vérité, même proverbiale, que : *Petits ſoupers donnent grand ſommeil.* La plupart des perſonnes ſont sûres d'avoir de mauvaiſes nuits, pour peu qu'elles faſſent d'excès à ſouper, (ainſi que nous l'avons fait voir ci-devant, note 9, pag. 203 & ſuiv. de ce Vol.) ; & ſi elles s'endorment, les *aliments*, dont leur *eſtomac* eſt ſurchargé, pèſent ſur ce *viſcere*, troublent l'eſprit, occaſionnent des rêves effrayants, produiſent un ſommeil interrompu, l'*incube*, &c. Mais ſi ces mêmes perſonnes ne ſe couchent qu'après un ſoupé léger, ou veillent pour laiſſer faire la *digeſtion* de ce qu'elles ont mangé, elles goûtent les douceurs du repos, & ſe levent défatiguées.

Il eſt vrai qu'il y a quelques perſonnes qui ne peuvent ſe coucher ſans avoir pris quelques nourritures ſolides le ſoir ; mais cela ne les oblige pas de faire un grand ſouper. D'ailleurs, ce ne peut être que celles qui ſe ſont d'elles-mêmes habituées à cet uſage, & qui ne prennent pas une ſuffiſante quantité d'*aliments* ſolides dans le jour.

Ce qu'on doit penſer de la méridienne.

(On diſpute beaucoup ſur les avantages & les déſavantages de la *méridienne*. Les uns la regardent comme importante à la conſervation de la ſanté ; tandis que d'autres croiroient s'expoſer à plus ou moins de Maladies, s'ils ſe livroient au

ſommeil léger, que la Nature ſuſcite au plus grand nombre des individus, vers le milieu du jour, ſur-tout après le repas. Pour fixer les idées ſur cet objet important, il faut ſe rappeller ce qu'on a déja dit, relativement aux fruits, pag. 50 de ce Volume, qu'une inclination naturelle & conſtante, eſt rarement capable de nous tromper. D'après cette vérité, il doit y avoir un grand nombre de perſonnes qui ſe trouvent bien de la *méridienne*, parce qu'il y en a un grand nombre qui en éprouvent opiniâtrement le deſir ou le beſoin.

Qui ſont ceux qui peuvent en retirer de l'avantage.

En effet, tous les enfants, juſqu'à l'âge de trois ou quatre ans, les vieillards, les *Gens de lettres*, les *Voyageurs*, les *mélancoliques*, ceux qui ſont d'un *tempérament phlegmatique & pituiteux*, les *convaleſcents*, les *valétudinaires*, ſur-tout ceux qui tendent à l'*étiſie*, &c., ont plus ou moins d'inclination à dormir, vers le milieu du jour, après le dîner; & tous s'applaudiſſent d'y ſatisfaire : la raiſon? C'eſt que le repos & le *ſommeil*, quelque courts, quelque légers qu'ils ſoient, ſont néceſſaires à chacune de ces perſonnes pour bien digérer.

Les enfants très-jeunes, par exemple, à qui il faut un *chyle*, d'autant plus parfait, qu'ils ont plus beſoin de croître, ne pourroient abſolument vivre, s'ils ne dormoient en proportion de leur foibleſſe. Le peu de forces dont ils jouiſſent, ſe trouvant concentrées par le repos & le *ſommeil*, auxquels les livre la Nature, ſont toutes employées à la *digeſtion*. Auſſi ne les voit-on tetter que pour dormir. Mais à meſure qu'ils grandiſſent & qu'ils ſe fortifient, ils ceſſent de dormir autant de fois qu'ils tetteint, & enfin ils ne dorment plus qu'une fois dans le milieu du jour. Il n'eſt perſonne qui

ne ſente, que les *convaleſcents*, les *valétudinaires* & les *vieillards*, qui ſont, relativement au peu de forces dont ils jouiſſent, dans la claſſe des enfants, doivent avoir le même beſoin de *méridienne*, & en retirer le même avantage.

Les *phlegmatiques* & les *pituiteux*, quoique jouiſſant de leur ſanté ordinaire, ont ſi peu de reſſort, ſont dans une telle *apathie*, ont ſi peu de chaleur, ſi peu de *fluide nerveux*, que, ſi le *ſommeil* & le repos ne venoient à leur ſecours, ils ne pourroient abſolument digérer. Ces ſecours deviennent également néceſſaires aux *vaporeux*, aux *mélancoliques* & aux *Gens de lettres*, parce que la perte prodigieuſe d'*eſprits animaux* qu'ils font pendant la veille, épuiſe les *organes digeſtifs*, au point que, ſans une concentration de forces, ils ne pourroient faire leurs *fonctions*.

Qui ſont ceux à qui elle ſeroit nuiſible ou inutile.

De tous les hommes, ceux qui ont le moins de diſpoſitions à la *méridienne*, & à qui elle ſeroit réellement contraire, dans un grand nombre de cas, ſont les *bilieux* & les *ſanguins*. Les *bilieux* ont une ſomme de forces & de chaleur intérieure, que le *ſommeil* & le repos ne feroient qu'augmenter; auſſi ſe trouvent-ils beaucoup mieux de la diſſipation & de l'*exercice* après le dîner. Ils ont, pour ainſi dire, des forces de reſte; ils peuvent les prodiguer impunément. Pour les *ſanguins*, quoique moins bien pourvus que les *bilieux*, à cet égard, ils digerent cependant très-bien, ſans le ſecours de la *méridienne*; & la promenade leur ſemble très-agréable. (Nous expoſerons ci-après, Chap. XI, § VI de ce Volume, les caracteres phyſiques & moraux des diverſes eſpeces de *tempéraments*.)

Circonſtances qui la rendent né-

La *méridienne* devient cependant néceſſaire aux uns & aux autres, lorſque le *ſommeil* de la nuit

n'a été ni assez tranquille, ni assez long, ou que le Soleil d'été rend l'*atmosphere* brûlante, comme en Italie, en Espagne, &c., où la *méridienne* est indispensable à tous les individus. nécessaire à tous les individus.

Mais pourquoi toutes les personnes, que nous venons de dire avoir besoin de la *méridienne*, ne s'en trouvent-elles pas toutes également bien? C'est que toutes ne savent point s'y livrer. Ecoutons feu M. MARET, célébre Médecin de *Dijon*, & Secrétaire perpétuel de l'Académie de cette Ville. Voici comme il s'exprime:

Temps que doit durer la méridienne.

La *méridienne* peut nuire, si elle dure trop long-temps; il est donc nécessaire de la renfermer dans de justes bornes. Un quart-d'heure, une demi-heure suffisent; on doit rarement dormir une heure. D'ailleurs, c'est le *tempérament*, c'est la quantité & la qualité des *aliments* qui doivent servir de regle. Plus on a de difficulté à digérer, & plus les *aliments* résistent à leur décomposition, plus aussi la *méridienne* doit être longue: au contraire, elle doit avoir d'autant moins de durée, que les *aliments* sont plus faciles à digérer, & que le *tempérament* favorise davantage la *digestion*. En peu de temps, l'habitude ne laissera pas d'excès à redouter dans ce *sommeil*. Bientôt on s'éveillera de soi-même, dans l'instant où il devra cesser. Cependant, avant que cette habitude soit contractée, il faudra se faire éveiller, mais avec précaution.

Position dans laquelle il faut la faire.

Si l'on a fait attention à la forme de l'*estomac*, à sa position horizontale, à la situation de ses orifices, &c., exposées ci-devant, note 3 du Chap. II, pages 108 & suiv. de ce Volume, on sentira qu'il ne faut pas faire la *méridienne* étendu sur un lit, parce que cette position horizontale forceroit la pâte *alimentaire* à sortir de l'*estomac*,

par l'orifice inférieur, avant que d'être parfaitement digérée. Voilà la raiſon pour laquelle il eſt dangereux de faire de grands ſoupers, & de ſe coucher immédiatement après. La poſition la plus favorable, pour la *méridienne*, eſt donc celle dans laquelle le corps eſt un peu incliné à l'horizon. Il ne faut donc pas ſe coucher ſur un lit pour prendre ce *ſommeil*; mais s'aſſeoir dans un fauteuil, ou ſur un ſopha, la tête haute, le corps légérement penché en arriere, & un peu tourné ſur le côté gauche.

Il faut être à ſon aiſe, & ſe défaire de tous les liens qui embarraſſent.

Il faut, de plus, avoir attention que la *circulation du ſang* ne ſoit gênée dans aucune partie du corps. En conſéquence, avant que de ſe livrer au *ſommeil*, il faut ſe défaire de tous les liens dont la mode nous embarraſſe. Le col de la chemiſe doit être défait, de même que la ceinture de la culotte, les cordons des jupons, &c. Il faut encore ôter les jarretieres : alors nulle peſanteur, nulle douleur de tête, nul engorgement à craindre ; accidents qu'on a ſouvent attribués à la *méridienne*, faute d'y avoir aſſez apporté d'attention.)

Le chagrin s'oppoſe au ſommeil.

Rien n'eſt plus capable de troubler notre repos, que le chagrin. Quand l'eſprit n'eſt pas à ſon aiſe, on goûte rarement un *ſommeil* tranquille. Ce grand avantage de l'humanité s'éloigne ſouvent du malheureux, qui en a le plus de beſoin, tandis qu'il vient trouver celui qui eſt heureux & content. Cette vérité devroit engager tous les hommes à faire tous leurs efforts pour ne ſe coucher que lorſque leur eſprit eſt le plus tranquille qu'il eſt poſſible. Il y a des perſonnes, qui, à force de s'abymer dans des réflexions triſtes & déſagréables, ont tellement éloigné le *ſommeil* de leurs paupieres, qu'elles n'ont jamais pu le goûter par la ſuite.

(La bonne conduite eſt la mere de la gaieté, la gaieté eſt la mere de la ſanté, & la ſanté eſt la mere du doux *ſommeil*. On voit donc, que le *ſommeil* tranquille ne peut ſe trouver où la pureté des mœurs ne ſe trouve pas; parce que, où manque cette derniere, la tranquillité de l'ame, le contentement de l'eſprit ne ſauroient ſe rencontrer. Le chagrin & la triſteſſe, dans un homme fait, ne peuvent être que le fruit des remords, qui jettent les *fibres* dans le relâchement, troublent les *digeſtions*, détruiſent les forces, & conduiſent à la deſtruction univerſelle de tout le corps.

Comment la paix de l'ame & la pureté des mœurs ſont capables de procurer un ſommeil tranquille.

Il n'y a perſonne qui ne trouve ſa leçon dans les caracteres de l'homme heureux d'HORACE : *Mens conſcia recti in corpore ſano*. Malheur à ceux qui, pouvant s'occuper du beau & de l'honnête, font le mal! Ils ſe privent par-là du plus doux des plaiſirs, le ſouvenir d'une bonne action, dont les effets, comme ceux de tous les ſentiments agréables, ſont de porter, dans toutes les *fonctions*, une force, une aiſance, une régularité, qui ſont la baſe d'une ſanté ferme & conſtante. On ne peut penſer, qu'avec délices, à la fin douce & conſolante de ces hommes reſpectables, qui, ſuivant le conſeil de PLINE, avoient vécu pendant toute leur vie, comme on ſe propoſe de vivre, quand on eſt bien mal, & qui ont joui juſqu'au bord du tombeau, dans une vieilleſſe avancée, des douceurs d'une conſcience ſans reproche, de la vivacité de leurs ſens & de la force de leur génie. Le célebre Hiſtorien PAUL JOVE, ayant demandé, avec étonnement, à NICOLAS LÉONICÉNI, l'un des Hommes de lettres les plus illuſtres dans le ſeizieme ſiecle, par quel ſecret il avoit conſervé, pendant plus de quatre-vingt-dix ans, une

Le bonheur & la ſanté ont une même ſource; l'intégrité de la conſcience.

mémoire sûre, des sens entiers, un corps droit; & une santé pleine de vigueur; ce Médecin lui répondit, que c'étoit l'effet de l'innocence des mœurs, de la tranquillité de l'esprit & de la frugalité. LÉONICÉNI naquit à Vicenze, en 1428, & mourut à Ferrare, en 1524, après y avoir enseigné & pratiqué la Médecine plus de soixante ans.)

Le *sommeil*, pris dans le commencement de la nuit, est, en général, celui qui délasse & défatigue le plus : que cela soit l'effet de l'habitude ou non, c'est ce qu'il est difficile de dire. Cependant, comme les hommes sont accoutumés à se coucher de bonne heure dans l'enfance, il est à présumer que, dans la suite, le *sommeil*, à cette heure, leur devient plus favorable par l'habitude. Mais, que le commencement de la nuit soit le meilleur temps pour le *sommeil*, ou qu'il ne le soit pas, le commencement du jour est certainement le meilleur pour les affaires & pour l'*exercice*. J'ai vu peu de personnes, se levant matin, ne pas jouir de la meilleure santé (*a*).

(*a*) On voit des gens âgés dans tous les rangs & dans tous les états : on en voit même qui jouissent des avantages d'une heureuse vieillesse, quoiqu'ils aient d'ailleurs mené une vie très-dissipée & très-irréguliere; mais l'observation démontre, que tous les vieillards ont été dans l'habitude de se lever matin. C'est, de tous les faits relatifs à la longévité, le seul que j'ai toujours vu ne pas admettre d'exception.

CHAPITRE VII.

Des Habits.

Les habits doivent être relatifs aux climats que l'on habite. La coutume a ſans doute ici une grande influence; mais elle n'a jamais pu changer la nature des choſes, au point de faire, que le même habit pût convenir à un habitant de la nouvelle Zemble & à un habitant de la Jamaïque. Il n'eſt pas, à la vérité, néceſſaire d'obſerver une exacte proportion entre la quantité d'habits que nous portons, & le degré de latitude que nous habitons; cependant l'on ne peut s'empêcher de faire attention à la chaleur du pays, à la fréquence, à la violence des vents, &c.

Conſidérations qu'il faut avoir dans le choix des habits.

Dans la jeuneſſe, où le *ſang* a un fort degré de chaleur, & où la *tranſpiration* eſt facile, il eſt moins néceſſaire de couvrir le corps d'une grande quantité d'habits : mais, dans l'âge avancé, lorſque la *peau* devient ſerrée, & que les humeurs ont moins de chaleur, il faut en augmenter la quantité. La plupart des Maladies viennent, dans le dernier âge, du défaut de *tranſpiration*. On peut les prévenir juſqu'à un certain point, en augmentant convenablement les habits, ou en portant ceux qui ſont plus capables de favoriſer cette *tranſpiration*, comme les habits de coton, de flanelle, de laine ouatée, &c.

Quantité d'habits qu'il faut aux enfants & aux vieillards.

La flanelle eſt actuellement portée par la plupart de nos jeunes gens. Cette habitude eſt abſolument déplacée. Non-ſeulement elle les affoiblit & les rend délicats, mais encore elle fait que la

Les jeunes gens ne doivent point porter de flanelle, tant qu'ils ſont en ſanté.

flanelle devient moins utile, quand les occaſions la rendent néceſſaire. Jamais les jeunes perſonnes ne doivent porter de flanelle, à moins que les *rhumatiſmes* ou quelqu'autre Maladie ne le demandent.

Avec quelle précaution il faut changer les habits de ſaiſon.

Les habits doivent toujours être relatifs à la ſaiſon de l'année. Un habit aſſez chaud pour l'été, ne le ſeroit pas aſſez pour l'hiver. Il faut cependant apporter la plus grande précaution dans le changement des habits de ſaiſon. Il ne faut, ni quitter ceux d'hiver trop tôt, ni porter ceux d'été trop long-temps. Dans ce pays, l'hiver commence ſouvent de très-bonne heure, & nous voyons encore des froids dans les premiers mois de l'été. La prudence exigeroit qu'on ne changeât pas d'habit tout de ſuite, mais qu'on le fît graduellement; &, dans ce pays, il ſeroit preſque inutile de le faire, ſur-tout pour ceux qui ont paſſé le milieu de leur âge.

Que les Rhumes tuent plus de monde que la Peſte; c'eſt une obſervation faite dans tous les temps, & qui, relativement à l'Angleterre, eſt de toute vérité. (Voyez ci-après, Tom. II, Chap. XX, § I, note 2.) Cependant il n'eſt perſonne, pour peu qu'on veuille y réfléchir, qui ne s'apperçoive que les *rhumes*, ſi funeſtes aux habitants de ce pays, ne ſont dûs, pour la plupart, qu'à l'imprudence que l'on commet dans le changement des habits. Quelques jours doux, en Mars ou en Avril, nous porte à prendre les habits de printemps, ſans faire attention qu'en Mai il nous arrive ordinairement des froids très-pénétrants, (comme nous le dirons plus amplement, Chap. XII, § III de ce Vol.)

Moyens d'éviter les erreurs dans

(Pour éviter toute erreur dans le changement d'habits de ſaiſon, il faudroit, comme nous

l'avons conſeillé ci-devant, pag. 32 de ce Vol., qu'on accoutumât les hommes, dès leur enfance, à s'endurcir au froid & au chaud; à contracter une eſpece d'habitude avec les intempéries des ſaiſons. Il réſulteroit un autre avantage de cette pratique; c'eſt qu'en ne s'approchant pas du feu, on échapperoit à ces paſſages ſubits du chaud au froid, plus dangereux encore que les changements trop prompts ou trop tardifs de nos habits. Car c'eſt moins dans nos habits qu'il faut chercher la cauſe des accidents auxquels on eſt ſi expoſé au renouvellement des ſaiſons, que dans notre conduite, toujours mal entendue, de diriger, ſoit la la chaleur, ſoit la fraîcheur.

le changement d'habits de ſaiſon.

Il eſt auſſi dangereux pour un homme de paſſer les journées d'hiver, tantôt à ſe tapir au coin d'un grand feu, les fenêtres & les portes bien cloſes; tantôt à ſortir au grand *air* pour vaquer à ſes affaires, qu'il le ſeroit, pour le même homme, de prendre, dans un jour de forte chaleur, pluſieurs bains à la glace. Il eſt impoſſible qu'une perſonne, qui reſte pendant pluſieurs heures dans une chambre, dont la température eſt à 12, 15 degrés du *Thermometre* de M. DE RÉAUMUR, quelquefois davantage, & qui s'expoſe tout-à-coup à l'*air* extérieur, qui peut-être, dans la même journée, à 10, 12 degrés au-deſſous de la glace, n'éprouve, quelque couverte qu'elle ſoit, une ſuppreſſion de *tranſpiration*, ſource de Maladies ſans nombre.

Dangers auxquels on s'expoſe, lorſqu'on échauffe trop ſes appartements.

Il eſt rare de voir une perſonne, qui n'a pas les moyens de ſe faire bien fermer, d'entretenir de grands feux dans ſes appartements, d'avoir des habits fourrés, &c., attaquée, à l'entrée de l'hiver, de *rhumes*, de *fluxions*, dont ſont accablés les gens riches. Les campagnes nous fourniſſent des

exemples journaliers d'hommes, qui ne connoiſſent d'autre maniere de s'échauffer, que par l'*exercice*, qui n'ont jamais ſu ce que c'eſt que les flanelles, &c.; qui, l'hiver comme l'été, portent la même étoffe, & ne ſont jamais attaqués de *rhûmes*, de *catarres*, de *rhumatiſmes*, &c. J'ai vu un homme à Paris, pere d'une nombreuſe famille, mourir âgé de près de quatre-vingt ans, ſans jamais avoir augmenté ſes habits, & ſans s'être jamais chauffé par beſoin : ſes enfants ſuivent ſon exemple, & ne connoiſſent aucune des indiſpoſitions cauſées par une *tranſpiration* arrêtée.

Dans quelle proportion doit être l'air intérieur avec l'air extérieur pour ſortir, ſans riſquer d'être expoſé aux rhumes, aux fluxions, &c.

C'eſt une vérité reconnue univerſellement, que les *rhumes*, les *fluxions*, & pluſieurs Maladies *inflammatoires*, ſi communes dans les ſaiſons froides, ne ſont dues qu'à un paſſage ſubit du chaud au froid. Or, ſi l'*air* des appartements étoit à-peu-près au même degré de chaleur que l'*air* extérieur, on ſe garantiroit de tous ces accidents. On a obſervé, qu'en général, on n'a rien à redouter de l'*air* extérieur, quand il n'eſt qu'à 10 degrés au-deſſous de celui qu'on reſpire dans un appartement; c'eſt-à-dire, que ſi l'*air* extérieur eſt à 5 degrés au-deſſous de *zéro*, celui de l'appartement ne doit être qu'à 5 au-deſſus de *zéro*, &c., ſi l'on veut ſortir ſans courir les riſques d'arrêter la *tranſpiration*.

Mais nous ſommes bien loin de nous comporter ainſi : nous échauffons d'autant plus nos appartements, que le froid eſt plus grand, de ſorte, que ſouvent il y a vingt degrés & plus de différence entre l'*air* que l'on reſpire dans une chambre, & celui qu'on va reſpirer ſi l'on ſort dehors. On a beau ſe couvrir, ſe ſurcharger d'habits, pour peu qu'on faſſe attention aux propriétés de l'*air*, on ſentira qu'on ne pourra jamais fuir ſes effets, qui

ne

ne deviennent funeſtes que par notre conduite.

Ce ſeroit donc un ſervice réel à rendre à l'humanité, que d'accoutumer les enfants à être inſenſibles aux impreſſions des ſaiſons. La Nature ſemble nous donner elle-même ce conſeil, en inſpirant aux enfants de l'averſion pour le feu & de l'amour pour l'*exercice*. Il ne s'agit que d'entretenir ce goût naturel. Les mouvements perpétuels, dans leſquels ils vivent, les empêchent de s'appercevoir du paſſage d'une ſaiſon à une autre. Ce ne ſeroit jamais eux qui demanderoient aux parents de changer d'habits, à moins que ces habits ne fuſſent neufs; mais alors ce n'eſt qu'un goût particulier, dont il eſt aiſé de les corriger, & qui ne prouve rien contre ce que nous avançons. Parvenus à un certain âge, ils n'y penſeroient pas davantage, parce que l'habitude, comme dit le vulgaire, eſt une ſeconde Nature : ils n'auroient beſoin, quand ils ſeroient hommes, ni de feu, ni de fourrure.

Le drap eſt une étoffe appropriée à toutes les ſaiſons.

Un habit de drap, étoffe appropriée à nos contrées tempérées, parce qu'elle eſt aſſez chaude pour amortir les trop vives impreſſions du froid, & aſſez légere pour ne pas contribuer à augmenter la chaleur de l'*air* extérieur, leur ſuffiroit pour toutes les ſaiſons. Ils n'auroient pas beſoin de ces camiſoles de laine, de futaine, de flanelle, &c., qui ne conviennent qu'à des gens oiſifs & à des malades.

Je n'entrerai point dans le détail des habits des femmes; la multiplicité de leurs ajuſtements meneroit trop loin. Si on les a élevées, étant enfants, comme nous le conſeillons, pages 33 & ſuiv. de ce Vol. ; ſi on les a habituées, comme les garçons, à l'*exercice* & aux intempéries des ſai-

ſons, elles n'auront pas plus beſoin de feu & d'habits chauds, que les hommes.)

Pourquoi la forme des habits nuit ſi ſouvent à la ſanté.

Les habits deviennent ſouvent nuiſibles à la ſanté, parce que, dans la forme qu'on leur donne, on ne conſulte que la parure & la vanité. Il paroit que, de tout temps, on a conſidéré les habits ſous ce point de vue; en conſéquence, on ne fait attention qu'à la mode ou à la forme, & la ſanté, le climat, la commodité, ne ſont comptés pour rien. Par exemple, le panier, ajuſtement des femmes, peut être très-néceſſaire dans les pays chauds du Midi; mais rien n'eſt certainement plus ridicule que de le voir porter dans nos climats froids du Nord.

Opinion ridicule du peuple ſur les habits : Maladies qui en réſultent.

On trouve même ſouvent des gens qui prétendent, qu'il faut modeler la forme du corps ſur celle des habits; & ceux qui n'en ſavent pas davantage, croient que les hommes ſeroient des monſtres, ſans le ſecours des habits : tentatives qui, de leur nature, ſont des plus pernicieuſes. La plus nuiſible de toutes celles, qui ſont d'uſage dans ce pays, eſt de preſſer l'*eſtomac* & les *inteſtins* dans le plus petit eſpace poſſible, afin de procurer, comme on le dit fauſſement, une fine taille. Par ce moyen, l'action de l'*eſtomac* & des *inteſtins*, les mouvements du cœur & des poumons, preſque toutes les *fonctions animales* ſont viciées. Delà, les *indigeſtions*, les *ſyncopes*, les *pâmoiſons*, la *toux*, la *conſomption*, &c. (Nous avons expoſé ci-devant, Chap. I, § III de ce Vol., les inconvénients du *maillot* & des *corps de baleine*, nous y renvoyons.)

Les ſouliers trop étroits ſont la cauſe des cors, des durillons, &c.

Les pieds ſont auſſi très-ſouvent mis à la torture. Pourquoi la petiteſſe du pied eſt-elle recherchée? C'eſt ce que nous n'entreprendrons pas d'expliquer. Ce qu'il y a de certain, c'eſt que

l'effet de cette opinion a eſtropié pluſieurs perſonnes. Preſque les neuf dixiemes des hommes ont des durillons ou des *cors* aux pieds; Maladie qui n'eſt due, le plus ſouvent, qu'à la compreſſion des ſouliers. Les *cors* ſont, non-ſeulement très-douloureux, mais encore ils ôtent la poſſibilité de marcher, & ils peuvent en conſéquence être conſidérés comme une cauſe éloignée de pluſieurs autres Maladies, (ainſi que nous le dirons plus au long, ci-après, Tome IV, Chap. LX, qui traite des *cors aux pieds*).

Autres inconvénients des ſouliers trop étroits.

La grandeur & la forme d'un ſoulier doivent certainement être proportionnées à celles du pied. Les pieds des enfants ont la même forme que leurs mains : les mouvements de leurs *orteils* ſont auſſi libres, auſſi aiſés que ceux de leurs *doigts*. Cependant il n'eſt qu'un petit nombre de perſonnes, qui, dans un âge avancé, puiſſent faire quelqu'uſage des *orteils*. Serrés, pour l'ordinaire, dans des ſouliers étroits, ils ſont ramaſſés en un paquet, & ſouvent poſés les uns ſur les autres de maniere à les rendre incapables d'aucun mouvement.

Inconvénients des talons hauts des ſouliers des femmes.

Les talons hauts ne ſont pas moins nuiſibles que les ſouliers étroits : une femme paroît ſans doute plus grande, parce qu'elle marche ſur la pointe du pied; mais elle ne marche jamais bien de cette maniere : elle eſt gênée dans les *articulations*; tous ſes membres ſont dans une poſition forcée : elle eſt contrainte de ſe tenir pliée en dedans, & elle n'a abſolument aucune grace, aucune nobleſſe dans les mouvements : défauts qui ſont abſolument dus aux talons hauts, aux ſouliers trop étroits & aux *orteils* comprimés. Auſſi n'y a-t-il pas une femme ſur dix, qu'on puiſſe dire bien marcher.

Dangers des jarretieres, des boucles, des cols, des colliers, &c.

Dans la maniere d'attacher les habits, il faut avoir grand ſoin de ne ſe ſervir d'aucune eſpece de ligature. Les jarretieres, les boucles, &c., lorſqu'elles ſont trop ſerrées, gênent le mouvement : elles s'oppoſent à la *circulation du ſang*, qui, ralentie, empêche l'accroiſſement des parties, & cauſe diverſes Maladies. Les liens que l'on met autour du cou, tels que les cols, les cravates, les colliers, &c., ſont ſinguliérement dangereux. Ils empêchent le libre cours du *ſang* dans le *cerveau :* delà ſouvent les maux de tête, les *vertiges*, l'*apoplexie*, & pluſieurs autres Maladies graves.

En quoi conſiſte la perfection d'un habit.

Toute la perfection d'un habit conſiſte en ce qu'il ſoit aiſé & propre. Rien d'auſſi ridicule que de ſe rendre eſclave de ſes habits. Il y a des perſonnes, & le nombre en eſt grand, qui aimeroient mieux reſter du matin au ſoir auſſi immobiles qu'une ſtatue, que de s'expoſer au dérangement d'un ſeul cheveu, ou d'une ſeule épingle. Si nous avions quelqu'un à donner pour modele, dans la maniere de ſe comporter à l'égard de ſes habits, nous donnerions les *Quakers*. Ils ſont toujours propres & ſouvent élégants, ſans avoir jamais de ſuperflu. Ce que les autres dépenſent en galons, en dentelles, en rubans, les *Quakers* l'emploient en excès de propreté. La parure n'eſt qu'une affectation dans les habits, & elle cache très-ſouvent la plus grande mal-propreté (1).

Les Quakers propoſés pour modeles de la maniere de s'habiller.

(1) Les *Quakers* ou *Trembleurs* forment une ſecte conſidérable en Angleterre, encore plus ſinguliere par la maniere ſimple, unie de s'habiller, que par ſon culte religieux. Un habit complet de drap de la même couleur, ſans galons, ſans ornements ; de beau linge, ſans manchettes, ſur-tout ſans

Nous ajouterons, relativement aux habits, qu'il ne ſuffit pas qu'ils ſoient analogues aux climats, aux ſaiſons de l'année & aux périodes de la vie : il faut encore qu'ils le ſoient aux *tempéraments* & à la *conſtitution.* Une perſonne robuſte eſt plus en état de ſupporter le chaud ou le froid, qu'une perſonne délicate ; elle peut en conſéquence être moins attentive à la maniere de s'habiller.

Il faut conſulter le tempérament dans le choix des habits.

Mais quelle eſt la quantité d'habits néceſſaire pour chaque perſonne ? C'eſt ce qu'il n'eſt pas poſſible de déterminer par le raiſonnement ; c'eſt à l'expérience à le décider. Tout homme eſt en état de juger lui-même du nombre des vêtemens qui lui ſont néceſſaires pour le tenir chaudement.

Il eſt difficile de déterminer la quantité d'habits néceſſaire à chaque individu.

(Pour cela, il faudroit que l'attention de ſe couvrir & de ſe tenir chaudement, relativement à la ſaiſon dans laquelle on eſt, fût la ſeule

Quel eſt le but des gens du monde dans le choix des habits.

---

dentelles ; aucune parure pour la tête, une propreté preſque ſuperſtitieuſe, diſtinguent cette claſſe d'hommes de tous les autres Anglois. *Georges* Fox, qui fut leur Fondateur, n'étoit qu'un ſimple Cordonnier. Son peu de fortune & ſa ſingularité le porterent, ſans doute, à éviter les habits recherchés. Ses diſciples l'imiterent juſques dans la maniere de s'habiller ; &, depuis plus d'un ſiecle que ſubſiſte cette ſecte, aucun de ſes membres ne s'eſt jamais écarté de cet uſage.

La Penſilvanie, Province de l'Amérique Septentrionale, une des plus belles & des plus riches Colonies unies, eſt preſque toute peuplée de *Quakers*. *Guillaume* Penn, fils du Vice-Amiral d'Angleterre de ce nom, un de leurs premiers membres, à qui le Roi avoit donné cette contrée de l'Amérique, y entraîna une grande quantité de ſes confreres, & y bâtit la Ville de *Philadelphie*, une des plus puiſſantes & des plus commerçantes de cette partie du monde. Elle a une Société Philoſophique, dont l'illuſtre & ſavant M. Franklin eſt Préſident.

qu'on ſuivît dans le choix de ſes habits : mais le premier but eſt toujours de ſe parer, & l'on ne penſe à ſe garantir du froid ou du chaud, qu'autant que l'ajuſtement de mode ou de ſaiſon le permet.

C'eſt ſur-tout au commencement & à la fin des ſaiſons, que les gens du bel air ſe trouvent expoſés. Le jour, fixé par la mode ou l'uſage, de prendre les habits de printemps, eſt-il, par exemple, arrivé ; on ne conſidere pas ſi la veille on ſe trouvoit encore très-bien des habits d'hiver ; on quitte bruſquement ces derniers, & ſous un habit léger, relativement à ceux qu'on abandonne, on ſe produit dans les ſociétés, à toute heure du jour & de la nuit, avec d'autant plus de riſques, que preſque toujours on tient encore de grands feux dans les appartements. Je ſais que les hommes peuvent mettre des camiſoles ſous leurs habits, & qu'il y en a qui le font. Mais les femmes, qui pourroient avoir la même reſſource, s'en gardent bien : leur taille, qu'elles trouvent toujours trop ſurchargée, y perdroit trop. D'ailleurs ce vêtement n'eſt pas inſcrit dans la liſte de ceux que leur préſente la mode du jour.

Il en eſt de même de toutes les ſaiſons. Il n'en eſt pas où l'on ne voie des Maladies occaſionnées par les ſeules fautes que l'on commet à cet égard. Mais qu'eſt-ce que la ſanté en comparaiſon du plaiſir de plaire ? UNE BONNE SANTÉ ; voilà une belle choſe à préſenter en public !)

CHAPITRE VIII.

De l'Intempérance.

UN Auteur moderne, *Jean-Jacques* ROUSSEAU, obſerve que la *tempérance* & l'*exercice* ſont les deux meilleurs Médecins du monde. Il auroit pu ajouter que ſi on les pratiquoit exactement, on n'auroit beſoin d'aucun autre Médecin. La *tempérance* peut, à juſte titre, être appellée la mere de la ſanté. La plupart des hommes agiſſent comme s'ils penſoient que la Maladie & la mort ne dûſſent jamais venir : cependant ils paroiſſent les appeller, pour ainſi dire, par l'*intempérance* & par la débauche.

La tempérance eſt auſſi néceſſaire pour la conſervation de la ſanté, que l'exercice.

(HIPPOCRATE, à qui nous devons preſque tout ce que nous ſavons des ſignes & des *ſymptômes* des Maladies, nous a donné un grand nombre de maximes importantes ſur la cure des Maladies & ſur la conſervation de la ſanté : maximes que tout Médecin ne doit jamais perdre de vue, s'il veut pratiquer avec ſuccès, & dont tous les hommes devroient s'inſtruire pour prévenir les Maladies. Elle leur apprendroient que la ſanté dépend de la *tempérance* & de l'*exercice*.

Il eſt impoſſible, dit HIPPOCRATE, que celui qui mange, continue de ſe bien porter, s'il n'agit. L'*exercice* conſume le ſuperflu des *aliments*, & les *aliments* réparent ce que l'*exercice* a diſſipé. Il recommande la *tempérance*, tant à l'égard de la boiſſon, du manger, du travail & du ſommeil, que dans l'uſage des femmes. On peut réduire à ces maximes tout ce que les modernes ont dit en

mille & mille volumes. Elles ſont tellement sûres, que ſi tous les hommes s'entendoient pour les mettre en pratique, la ſcience de guérir deviendroit preſque inutile. En effet, excepté les Maladies *épidémiques* & *accidentelles*, les autres ſeroient en petit nombre, ſi l'*intempérance* n'en faiſoit éclore à l'infini, comme nous l'avons déja dit ci-devant, page 159 & ſuiv. de ce Volume.)

En quoi conſiſte la ſanté.

La ſtructure du corps humain met en évidence tous les dangers qui doivent être la ſuite de l'*intempérance*. La ſanté dépend du bon état des *ſolides* & des *fluides*; & ce bon état eſt dû à la libre exécution des *fonctions vitales*. Tant que ces *fonctions* s'accompliſſent réguliérement, nous ſommes ſains & en ſanté; dès qu'elles ſont troublées, la ſanté dépérit néceſſairement.

Effets de l'intempérance.

L'*intempérance* ne manque donc jamais d'apporter les plus grands déſordres dans l'*économie animale*. Elle nuit à la *digeſtion*; elle relâche les *nerfs*; elle rend les *ſécrétions* irrégulieres; elle vicie les humeurs, & occaſionne des Maladies ſans nombre.

Quelles ſont les cauſes de pluſieurs Maladies nouvelles.

(On demandoit un jour à BOERRHAAVE, quelles étoient les cauſes de pluſieurs Maladies, ignorées des Anciens? Il répondit: *Coquos numera*. Il auroit pu, dit M. CLERC, ajouter, *& otioſos*. L'inaction & la molleſſe influent encore plus ſur le phyſique, que ſur le moral. Mais, malgré l'exemple & les préceptes des Anciens, la *Gymnaſtique* & les diſciples d'HÉRODICUS, qui en fut l'inventeur, ne perſuadent preſque perſonne. Cependant tout le monde convient que la ſanté eſt le plus précieux de tous les biens: par quelle fatalité en abuſe-t-on auſſi-tôt qu'on en jouit? Pourquoi, même en la recherchant, fait-on abſolument le contraire de ce qu'il faut pour la

recouvrer ? Reſſembleroit-elle à la liberté, dont on ne connoît le prix qu'après l'avoir perdue ?

Conduite étrange & journaliere des gens riches.

On veut ſe bien porter, & l'on change l'ordre de la Nature, & la nuit prend la place du jour. L'homme, auſſi ennemi de lui-même que de ſes ſemblables, emploie dix bras au ſervice d'un ventre ; on lui ſert dans un repas les productions des deux hémiſpheres, les fruits & les *vins* de différentes parties du globe. Accablé de nourriture, il ne quitte la table que pour digérer dans un fauteuil : le *café* & les liqueurs viennent l'y trouver. Il ajoute de nouveaux feux au feu *vital*. Mais bientôt l'*eſtomac* en ſouffrance lui reproche ſes excès : c'eſt un volcan qui renferme des matieres en *fermentation*. La chaleur ſe répand dans les *veines* ; les vapeurs montent à la tête, & LUCULLUS accablé s'endort. A ſon réveil, il ſe plaint de *flatuoſités*, de gonflements, &c. On appelle un Médecin, qui preſcrit l'uſage du *thé* ou des boiſſons *délayantes*, tiedes, qui le font digérer par *indigeſtion*. Voilà à peu près notre maniere de vivre : & nous nous moquons des *Omaguas*, qui, avant que de ſe mettre à table, préſentent une ſeringue à chaque convive ! *Hiſtoire naturelle de l'Homme malade, Tome I, page* 167.)

La tempérance conſiſte à éviter toute eſpece d'excès.

L'analogie, dans la maniere dont ſe nourriſſent les plantes & les animaux, donne la plus forte preuve des dangers qui ſuivent l'*intempérance*. L'humidité & l'engrais favoriſent ſinguliérement la végétation ; cependant l'excès de l'un ou de l'autre l'arrête entiérement. Les meilleures choſes deviennent malfaiſantes, même dangereuſes, ſi elles ſont portés à l'excès. Nous voyons donc que toute la ſageſſe humaine conſiſte à ſavoir régler ſes appétits & ſes paſſions, de maniere à éviter tous les extrêmes. C'eſt cette modération qui carac-

tériſe particuliérement l'animal raiſonnable. *Les eſclaves de leurs ventres* ſeront à jamais la honte de l'humanité.

L'Auteur de la Nature nous a créés avec des deſirs, des paſſions & des appétits relatifs à la propagation de notre eſpece, à la conſervation de notre individu, &c. L'*intempérance* eſt l'abus de ces diverſes paſſions, & la *tempérance* conſiſte dans l'uſage modéré que nous devons en faire. L'homme, non content de ſatisfaire aux appétits naturels, ſe créé des beſoins artificiels, qu'il cherche perpétuellement à éguiſer ; mais ces beſoins imaginaires ne peuvent jamais être ſatisfaits complétement.

L'intempérance ne connoît point de bornes.

Si la Nature ſe contente de peu de choſe, l'*intempérance* ne connoît point de bornes : delà les buveurs, les gourmands, les débauchés, &c., s'arrêtent rarement, que leur fortune ou leur ſanté ne les empêche d'aller plus loin. Auſſi ne peuvent-ils, en général, reconnoître leur erreur, que lorſqu'il n'eſt plus temps.

Il eſt impoſſible de donner des regles fixes ſur la maniere dont chaque *tempérament* & chaque *conſtitution* doivent ſatisfaire leurs appétits & leurs deſirs. L'homme le plus ignorant connoît certainement ce qu'on entend par le mot *excès* ; &, pour peu qu'il ſache choiſir, il eſt en état de l'éviter.

Regle de la tempérance, relativement aux aliments.

La grande regle de la *tempérance* eſt de s'en tenir à la ſimplicité. La Nature ſe plaît dans les *aliments* ſimples, ſans apprêts ; & tous les animaux, excepté l'homme, ſuivent cette inclination de la Nature. L'homme ſeul ſe livre aux excès ; il pille & ſaccage la terre entiere, pour ſatisfaire ſon luxe & courir à ſa propre deſtruction. Un élégant Ecrivain du dernier ſiècle, ADISSON, parle en ces termes de l'*intempérance* :

« Quant à moi, lorſque je vois ces tables à la » mode, couvertes de toutes les richeſſes des quatre » parties du monde, j'imagine voir la *goutte*, » l'*hydropiſie*, la *fievre*, la *léthargie*, & preſque » toutes les autres Maladies, cachées en embuſcade » ſous chaque plat. »

Suite de l'intempérance dans l'uſage des liqueurs fortes & des plaiſirs charnels.

L'*intempérance* n'eſt pas moins dangereuſe dans la ſatisfaction des autres deſirs, que dans le *régime*. Avec quelle promptitude l'abus des *liqueurs fortes* & des plaiſirs charnels ne détruit-il point la meilleure *conſtitution?* Tous ces vices ſe tiennent en général par la main. Auſſi voyons-nous tous les jours les eſclaves de *Bacchus* & de *Vénus*, à peine parvenus au printemps de leur vie, être accablés ſous le poids des Maladies, & arriver à grands pas à une mort précipitée. Si les hommes réfléchiſſoient ſur les Maladies douloureuſes, ſur la mort prématurée, ſuites journalieres de l'*intempérance*, cette leçon ſeroit preſque ſuffiſante pour leur faire regarder avec horreur la ſatisfaction de leurs plaiſirs, même les plus favoris.

Les effets de l'intempérance des peres & meres, s'étendent juſques ſur leurs enfants.

L'*intempérance* ne frappe pas ſeulement les débauchés de ſes coups mortels : l'innocent en éprouve ſouvent les funeſtes effets. Combien ne voyons-nous pas de malheureux orphelins périr de miſere, tandis que leurs peres & meres, ſans s'inquiéter de l'avenir, ont dépenſé, en excès & en débauche, ce qu'ils auroient du employer à élever leurs enfants, conformément à leur état ! Combien ne voyons-nous pas de meres malheureuſes, chargées d'enfants incapables de les aider, périr de beſoin, tandis que les peres cruels ſe livrent ſans meſure à leurs appétits inſatiables !

La miſere n'eſt pas la ſeule ſuite de l'*intempérance*; ce vice abominable va juſqu'à détruire des familles entieres. Rien ne s'oppoſe plus à la pro-

pagation, & n'avance davantage la mort des enfants, que les excès des peres & meres.

Elle eſt la cauſe de la ruine des familles, & même des Empires.

Les pauvres qui travaillent tout le jour, & qui, le ſoir, ſe couchent ſatisfaits de leur vie frugale, ne nous préſentent que de nombreuſes familles; tandis que *les Gens de condition*, qui ont tout en abondance, qui vivent dans l'opulence & dans le luxe, languiſſent ſouvent ſans héritiers, à qui ils puiſſent laiſſer leurs fortunes immenſes. L'*intempérance* influe même ſur les Etats & les Empires, qui ne s'élevent & ne s'écroulent qu'en proportion que ce vice eſt chéri ou déteſté.

Abus des liqueurs de table, pris pour exemple des effets de l'intempérance.

Nous n'entreprendrons point de parler de tous les vices différents qui conſtituent l'*intempérance*: nous ne ſuffirions pas à aſſigner l'influence que chacun d'eux a ſur la ſanté: nous bornerons nos réflexions à une eſpece particuliere, par exemple, à l'abus des *liqueurs* de table.

L'abus des liqueurs enivrantes produit la fievre;

Tout ce qui enivre met la Nature dans le cas d'exciter la *fievre*, afin de ſe débarraſſer du *poiſon* que l'on vient d'avaler. Si ce *poiſon* eſt répété tous les jours, il n'eſt pas difficile de prévoir les conſéquences qui doivent en réſulter.

L'inflammation de poitrine, du foie, du cerveau, &c.;

Quelle *conſtitution* ſera aſſez forte pour ſoutenir long-temps une *fievre* qui reviendra tous les jours? Mais les *fievres* produites par la boiſſon, ne ſe bornent pas toujours à être de ſimples *fievres*; elles finiſſent ſouvent par l'*inflammation* de *poitrine*, du *foie*, du *cerveau*, & produiſent les effets les plus funeſtes.

Des Maladies chroniques de différentes eſpeces.

Si un buveur n'eſt pas toujours attaqué de *Maladies aiguës*, il échappe rarement aux *Maladies chroniques*. Les *liqueurs enivrantes*, priſes avec excès, affoibliſſent les *organes* & s'oppoſent à la *digeſtion*. Elles détruiſent le pouvoir des *nerfs*, cauſent la *paralyſie* & les Maladies *convulſives*;

elles échauffent & enflamment le *ſang* ; elles épuiſent ſes parties balſamiques ; elles le rendent incapable de circuler & de porter la nourriture dans toutes les parties du corps ; delà les *obſtructions*, l'*atrophie*, les *hydropiſies* & la *conſomption*. Ces Maladies ſont celles qui conduiſent ordinairement les ivrognes à la mort ; & quand une fois elles attaquent les grands buveurs, elles ſont, pour la plupart, incurables.

Maladies occaſionnées par les liqueurs ſouvent répétées, quoiqu'on n'aille pas juſqu'à l'ivreſſe.

Beaucoup de gens détruiſent leur ſanté par la boiſſon, quoique dans le fait ils s'enivrent rarement. L'habitude qu'ils ont *de tremper continuellement*, comme ils diſent, quoiqu'elle ait des effets moins violents, n'en eſt pas moins pernicieuſe. Quand les *vaiſſeaux* ſont perpétuellement remplis & diſtendus, les différentes *digeſtions* ne peuvent ſe perfectionner, & par conſéquent les humeurs ne ſeront jamais préparées convenablement. Auſſi voit-on que ces perſonnes ſont attaquées, pour l'ordinaire, de *goutte*, de *gravelle*, d'*ulceres ſordides* aux jambes, &c. ; ou, ſi ces Maladies ne ſe manifeſtent pas, ces perſonnes ont l'eſprit affaiſſé, elles deviennent *hypocondriaques*, & ont les autres *ſymptômes* des mauvaiſes *digeſtions*, (comme nous l'avons déja fait obſerver ci-devant, page 180 & ſuiv. de ce Volume.)

L'ivrogneríe eſt une des cauſes de la conſomption.

La *conſomption* eſt actuellement ſi commune, qu'il faut regarder la dixieme partie des habitans des grandes Villes, comme victime de cette Maladie. L'ivrognerie eſt ſans doute une des cauſes auxquelles on doit imputer la *conſomption*. La grande quantité de *biere viſqueuſe* que boit le petit peuple de l'Angleterre, ne peut manquer de communiquer au *ſang* ſa qualité, & de le rendre peu propre à la *circulation* : delà les *obſtruc-*

tions & l'*inflammation* des *poumons*. Il y a peu de grands buveurs de *biere* qui ne deviennent *phthiſiques ;* & on ne doit point en être étonné, ſi l'on fait attention à la qualité glutineuſe, & preſque *indigeſtible* de la *biere* forte.

Ceux qui boivent de l'*eau-de-vie* ou des *vins* capiteux, courent toujours les plus grands dangers. Ces *liqueurs* échauffent & enflamment le *ſang ;* elles forcent & déchirent les *vaiſſeaux* tendres du *poumon :* cependant la *conſomption*, cauſée par ces *liqueurs*, eſt ſi commune dans ce pays, qu'on ſeroit preſque tenté de croire que ſes habitants ne vivent que de *liqueurs fortes* (*a*).

Suite funeſte de la boiſſon à laquelle ſe livrent les malheureux, pour ſe conſoler.

L'habitude de boire, a, le plus ſouvent, ſa cauſe dans la miſere & dans les malheurs. Le malheureux boit pour ſe conſoler, & il éprouve certainement un bien-être dans le temps qu'il boit; mais, hélas ! ce plaiſir n'eſt pas de longue durée ; & lorſqu'il n'a plus de *vin*, il eſt d'autant plus à plaindre, qu'il avoit oublié davantage ſon malheur. Auſſi eſt-il obligé de boire de nouveau : c'eſt ainſi qu'une doſe nouvelle en amene une autre, juſqu'à ce que ce malheureux de-

(*a*) On peut avoir une idée de l'immenſe quantité d'*eau-de-vie* conſommée dans la Grande-Bretagne, en faiſant attention à cette circonſtance; c'eſt que dans la ville d'Edimbourg & dans ſes environs, outre la grande quantité d'*eau-de-vie* étrangere, enregiſtrée dans les Bureaux d'entrée ; outre une plus grande quantité encore, que l'on doit ſuppoſer frauder les droits, on compte plus de deux mille alambics perpétuellement employés à préparer une liqueur, véritable poiſon, appellée *molaſſe*. Le petit peuple eſt tellement livré à l'habitude de boire de cette mauvaiſe *eau-de-vie*, que lorſqu'un Porte-faix ou un Ouvrier paroît chanceler dans les rues, on crie après lui : *He has got molaſſed !*

vienne *eſclave de la bouteille*, & qu'enfin il tombe victime d'une reſſource, que dans les commencements il avoit regardée comme un *remede*. Il n'y a perſonne de plus triſte qu'un buveur, après ſa débauche. Delà il arrive que ceux qui ont le plus d'eſprit le verre à la main, ſont les plus *mélancoliques* lorſqu'ils ſont à jeun, & ſouvent ils terminent & finiſſent leur malheureuſe exiſtence dans un accès, ou de triſteſſe, ou de déſeſpoir.

L'ivrognerie ruine la ſanté, & conduit à l'imbécillité.

Outre que l'ivrognerie ruine la ſanté, elle ruine encore les facultés de l'eſprit. Il eſt étonnant que les hommes, qui ſe vantent d'avoir un degré de raiſon ſupérieur à celui des animaux, puiſſent prendre du plaiſir à ſe réduire ſi fort au-deſſous d'eux. Si, après qu'ils ſe ſont volontairement dépouillés de leur raiſon, ils reſtoient dans cet état, il ſemble qu'ils ne ſeroient punis que comme ils le méritent. Quoique ce ne ſoit pas là la ſuite ſoudaine des débauches des *liqueurs*, on la voit cependant à la fin arriver. L'habitude de boire a réduit ſouvent les plus grands génies à cet état d'imbécillité.

Il eſt étonnant que les progrès que l'on a faits dans les Arts, dans les Sciences & dans la politeſſe, n'aient point fait paſſer de mode cet uſage barbare de boire juſqu'à l'excès. Il eſt vrai qu'il eſt moins commun dans le Sud de l'Angleterre, qu'il ne l'étoit autrefois; mais il domine toujours dans le Nord de cette Iſle, où ce reſte de barbarie eſt pris pour un acte d'hoſpitalité. Là, perſonne ne penſe avoir bien traité ſes convives, s'il ne les a enivrés. Forcer quelqu'un à boire, eſt, ſans contredit, l'acte de groſſiereté le plus complet que l'on puiſſe commettre. La fanfaronnade, la complaiſance, ou même le bon cœur, peuvent

engager un homme qu'on preſſe, à accepter un verre de vin, dans un moment où il pourroit auſſi bien prendre du *poiſon*. Il y a déja long-temps que la coutume de boire juſqu'à l'excès, n'eſt plus de mode en France, (ainſi que nous l'avons fait voir ci-devant, page 153, note 10 de ce Volume); & comme elle perd beaucoup de ſon crédit parmi les perſonnes les plus policées de l'Angleterre, nous eſpérons que bientôt elle ſera bannie entiérement de cette Iſle.

Les liqueurs fortes nuiſent ſur-tout aux jeunes gens.

Les *liqueurs enivrantes* ſont particuliérement nuiſibles aux jeunes perſonnes. Elles échauffent leur *ſang*, détruiſent leurs forces, & s'oppoſent à leur accroiſſement. De plus, l'uſage fréquent des *liqueurs ſpiritueuſes*, dans les premiers temps de la vie, empêche qu'on ne puiſſe en retirer de bons effets par la ſuite. Ceux qui contractent l'habitude de *ces liqueurs* dans leur jeuneſſe, ne peuvent en eſpérer aucun avantage, comme *cordial*, dans l'âge avancé.

Vices affreux, dont l'ivrognerie eſt la ſource.

L'ivrognerie eſt par elle-même, non-ſeulement le vice le plus abominable, mais elle eſt encore la ſource de la plupart des autres vices. Il n'eſt point de crime, quelqu'horrible qu'il ſoit, que ne puiſſe commettre un ivrogne, pour l'amour des *liqueurs*. On a vu des meres vendre les habits de leurs enfants, vendre les *aliments* qu'elles devoient manger, vendre même enſuite leurs propres enfants, pour acheter un malheureux verre de *liqueur*.

Maladies qui ſont les ſuites de l'ivrognerie.

(Si nous conſidérons l'ivrognerie relativement à la ſanté, nous verrons que ſi elle ne produit pas des *épidémies*, elle tue en détail. Dans tous les temps & par-tout, les malheureux qui s'y livrent, ſont ſujets à de fréquentes *inflammations de poitrine* & à des *pleuréſies*, qui ſouvent les emportent

emportent à la fleur de l'âge. S'ils échappent quelquefois à ces Maladies violentes, ils tombent, long-temps avant l'âge de la vieilleſſe, dans toutes ſes infirmités, & ſur-tout dans l'*aſthme*, qui les conduit à l'*hydropiſie de poitrine*. Leurs corps uſés par l'excès, ne répondent point à l'action des *remedes*, & les Maladies de langueur, qui dépendent de cette cauſe, ſont preſque toujours incurables. Heureuſement la ſociété ne perd rien, en perdant des ſujets qui la déshonorent, & dont l'ame abrutie eſt, en quelque façon, morte long-temps avant le corps.

Les buveurs & les débauchés s'autoriſent de l'exemple de quelques vieillards, qui ont ſurvécus à toutes ſortes d'excès. Mais, s'ils étoient capables de quelque réflexion, ils ſentiroient que ces vieillards ont été doués d'une conſtitution peu commune, ou plutôt qu'ils ont eu l'adreſſe de ſe faire une réputation qu'ils n'ont pas méritée. En effet, s'il faut juger de ceux, dont l'Hiſtoire ou la Tradition nous a conſervé les noms, par ceux qui exiſtent aujourd'hui, on voit que ce ſont des gens qui ont voulu ſe faire un nom, à quelque prix que ce fût. Ils ont fait de leurs camarades de débauche, des dupes, & enſuite des *échos*, qui ont vanté hautement leurs exploits imaginaires ou apparents; &, tandis que ces imbécilles ſe tuoient, pour les imiter, nos *Eroſtrates* nouveaux ſe ménageoient, avec art, pour jouir long-temps de leurs plaiſirs prétendus. Ce qu'il y a de certain, c'eſt que l'homme n'eſt fait pour aucune ſorte d'*excès*, & que tout *excès* le tue tôt ou tard).

CHAPITRE IX.

De la Propreté.

Idée qu'on doit se faire de la propreté.

(LA *propreté*, dit le Chancelier BACON, eſt à l'égard du corps, ce qu'eſt la décence dans les mœurs. Elle ſert à témoigner le reſpect qu'on a pour la ſociété & pour ſoi-même; car l'homme doit ſe reſpecter.

Il ne faut pas confondre la *propreté* avec les recherches du luxe, le goût de la parure, des parfums, des odeurs : ces derniers n'appartiennent qu'à la ſenſualité. La *propreté*, la décence, les manieres aimables, ſont les indices d'une ame ſage & bien réglée, qui ſent ce qu'elle doit à la ſociété : au lieu que la mal-propreté, la groſſiéreté, l'air indécent, décélent une ame baſſe, ſtupide, qui oublie ce qu'elle ſe doit à elle-même & aux autres).

Perſonne n'eſt exempt d'être propre.

Le défaut de *propreté* eſt une négligence qui n'admet point d'excuſe. Par-tout où l'eau ne ſe paie pas, tout le monde a certainement le pouvoir d'être propre.

La propreté eſt le moyen qui favoriſe le plus la tranſpiration.

La matiere de la *tranſpiration*, qui s'échappe perpétuellement du corps, force de changer ſouvent de linge. Ce changement favoriſe ſinguliérement l'*excrétion* de la *peau*, ſi néceſſaire à la ſanté. Quand cette *excrétion* eſt retenue dans la maſſe des humeurs, ou repouſſée par la mal-propreté du linge, elle occaſionne des Maladies *cutanées*, des *fievres*, &c.

Indifférence que l'on a pour le linge.

(Comme le linge ſe porte immédiatement ſur la *peau*, & qu'il eſt preſque abſolument recou-

vert par nos habits, il eſt de toutes les parties de notre habillement, celle que l'on néglige le plus, quoiqu'elle ſoit, dans le fait, la plus utile. On ne penſe qu'à la décoration. Que l'on brille à l'extérieur, voilà tout ce que l'amour du luxe demande de nous & des autres. Peu importe que la ſaleté & la mal-propreté du linge, fomentent des Maladies ſans nombre, en répercutant dans la *maſſe du ſang* les humeurs que la Nature, qui tend ſans ceſſe à le purifier, chaſſe perpétuellement par le moyen de la *tranſpiration inſenſible*; il faut que nous portions des ſoieries, que nous nous couvrions de galons; l'uſage le veut : c'eſt la pratique des *Gens comme il faut*. Ayons de beaux habits, duſſions-nous n'avoir point de chemiſe; c'eſt l'ordre.

Raiſons de cette indifférence.

Ce raiſonnement abſurde, qui eſt celui de tout le monde, fait que les grands, les petits, les riches & les pauvres, regardent le linge comme un ajuſtement ſuperflu, & qu'ils n'y penſent que quand ils ſe ſont procuré tous les autres. Delà, tel qui ſeroit dans le pouvoir de changer de linge tous les jours, n'en change que tous les deux jours; celui qui pourroit en changer tous les deux jours, ne le fait que tous les quatre ou cinq; celui enfin qui pourroit le faire deux fois par ſemaine, ne le fait qu'une fois. La mauvaiſe odeur eſt le partage des premiers; la mauvaiſe odeur, les *obſtructions*, les *fievres*, ſont le partage des ſeconds; l'odeur infecte, les *obſtructions*, les *fievres*, les *Maladies de la peau*, la vermine, &c., ſont celui des derniers.

Effets & Maladies occaſionnées, parce qu'on ne change pas aſſez ſouvent de linge.

Que l'on ait des habits moins riches, que l'on en ait même une moins grande quantité, l'on trouvera dans cette économie de quoi ſe ptocurer plus de linge. Que l'on tâche d'en avoir aſſez

Avantages de changer tous les jours de linge.

pour en changer tous les jours, & l'on prévien-dra une foule de Maladies : la *tranſpiration*, ſans ceſſe eſſuyée par un linge nouveau, n'aura pas le temps de faire contracter aux habits cette odeur déſagéable, qui rend inſupportable à ſoi-même & aux autres).

La mal-propreté occaſionne la gale;

La *gale* & la plupart des autres *Maladies de la peau*, ſont dues principalement au défaut de *propreté* (*a*). Il eſt vrai que ces Maladies ſe gagnent encore par *contagion*, par les *aliments* mal-ſains, &c., mais elles ne ſeroient pas de longue durée, ſi ceux qui en ſont attaqués étoient propres.

La vermine : la propreté en eſt le remede.

C'eſt à la *mal-propreté* que l'on doit imputer les diverſes eſpeces de vermines qui infectent les hommes, les maiſons, &c. La *propreté* ſeule peut toujours en être le *remede*; & par-tout où l'on rencontre de la vermine, on ne ſe trompera jamais de croire que la *propreté* y eſt négligée.

La mal-propreté eſt une des cauſes des fievres malignes, &c.

Une des cauſes ordinaires des *fievres putrides* & *malignes*, eſt le défaut de *propreté*. Ces *fievres* commencent ordinairement par ceux qui habitent des maiſons mal-propres & renfermées, qui reſpirent un *air* mal-ſain, qui ne prennent pas d'*exercice*, & qui portent des habits ſales. C'eſt-là que la *contagion* couve en général, pour ſouvent ſe répandre au-dehors, au grand détriment de ceux qu'elle attaque. Sous ce point de vue, la *propreté* doit donc être regardée comme un objet de l'attention publique.

(*a*) M. POTT, dans ſes *Obſervations Chirurgicales*, parle d'une Maladie, qu'il appelle *Cancer des Ramoneurs*, comme étant particuliere à cette claſſe de malheureux, & qu'il attribue, avec grande raiſon, à la mal-propreté; car je ſuis convaincu, que ſi la partie du corps, qui eſt le ſiége de cette Maladie cruelle, étoit nettoyée & lavée ſouvent, elle n'en ſeroit jamais attaquée.

Il ne ſuffit pas que je ſois propre moi-même, ſi la mal-propreté de mon voiſin peut altérer ma ſanté, comme elle altere la ſienne. Si les gens mal-propres ne peuvent être chaſſés, comme faiſant un tort réel à la ſociété, on doit au moins les éviter comme *contagieux*. Tous ceux qui ſeront jaloux de leur ſanté, ſe tiendront à une certaine diſtance de leurs demeures.

Il faut fuir les gens mal-propres, comme contagieux.

Dans les lieux où l'on raſſemble un grand nombre de perſonnes, la *propreté* devient un objet de la plus grande importance. Il n'y a perſonne qui ne ſache que les Maladies *contagieuſes* ſe communiquent par l'*air* corrompu. Or, tout ce qui peut tendre à corrompre l'*air*, ou à répandre la *contagion*, doit être évité avec le plus grand ſoin.

De quelle importance eſt la propreté dans les lieux où il y a beaucoup de monde;

En conſéquence, on ne doit jamais ſouffrir que, dans les grandes Villes, les ordures de quelque genre que ce ſoit reſtent dans les rues : rien de plus capable de faire naître la *contagion*, que les excréments des perſonnes malades.

Dans les Villes.

Dans beaucoup de grandes Villes, les rues ne ſont gueres plus propres que des écuries, étant perpétuellement couvertes de cendres, de fumiers, de mal-propreté de toute eſpece : on voit même que les boucheries & les tueries ſont ſouvent dans le centre des grandes Villes. Le *ſang*, qui tombe en *putréfaction*, les excréments, &c., dont tous ces endroits ſont généralement couverts, ne peuvent manquer de corrompre l'*air*, & de le rendre mal-ſain. Combien il ſeroit facile à une Police active, de prévenir ces inconvénients, puiſqu'elle a toujours le pouvoir de créer des loix relatives à ces objets, & de forcer à les obſerver!

Ce qui rend les Villes mal-propres.

(Il eſt étonnant qu'on permette les tueries dans le ſein des grandes Villes; car, pour ce qui eſt

On ne devroit pas permettre que

Les tueries fussent dans les Villes.

des Boucheries, on ne peut guere les en séparer. Mais les tueries, toujours placées dans les rues les plus peuplées & les plus fréquentées, deviennent des sources inépuisables de corruption, qui, se joignant à celle qu'occasionnent toutes les mal-propretés, qui se renouvellent tous les jours, du matin au soir, dans les rues, rend le séjour des grandes Villes le plus mal-sain, le plus nuisible à la santé, & le plus propre à faire naître les Maladies, à les fomenter, à les propager. La Police de Paris auroit d'autant plus de facilité à détruire cet usage, que, les années précédentes, les tueries étoient reléguées aux Invalides pendant le Carême, & l'on ne voyoit pas que les Boucheries fussent moins bien & moins promptement fournies pendant ce temps que le reste de l'année. Les vues de récompense proposée dans l'alinéa suivant, aux Magistrats Anglois, sont bien dignes de flatter l'ambition de celui qui maintient cet ordre admirable qui regne dans la Capitale).

Avantages de la propreté des Villes.

Nous sommes fâchés d'être obligés de dire que l'importance de la *propreté* publique ne paroît pas être suffisamment connue des Magistrats de la plupart des grandes Villes de l'Angleterre, quoique la santé, la satisfaction, l'honneur, tout conspire à les porter à avoir cette attention. Rien ne peut satisfaire plus agréablement les sens, ne peut faire plus d'honneur aux habitants, ne peut être plus avantageux à la santé, que la *propreté* des grandes Villes : rien au contraire ne peut inspirer aux étrangers une idée plus désavantageuse d'une Nation, que la *mal-propreté* de ces mêmes Villes.

Quelque prétention qu'ait une Nation à la politesse, à l'urbanité & aux Sciences, nous ne craindrons pas de dire que tant qu'elle négligera

la *propreté*, elle ſera toujours regardée comme barbare (*b*).

Négligence des payſans, relativement à la propreté.

Les habitants de la campagne, dans la plupart des pays, ſemblent avoir pour la *propreté* une ſorte de mépris; & ſi ce n'étoit la ſituation favorable de leurs habitations, ils éprouveroient ſouvent les plus mauvais effets de cette averſion pour la *propreté*. On ne voit preſque point de Ferme, devant la porte de laquelle ne ſoit accumulé du fumier; & très-ſouvent les beſtiaux & leurs gardiens couchent ſous le même toît. Les payſans ſont ſinguliérement pareſſeux de changer d'habits, de tenir leurs maiſons propres, &c.: ce ne peut être que l'effet de l'indolence & d'un goût de *mal-propreté*. L'habitude peut les leur rendre moins déſagréables, mais l'habitude ne peut jamais faire que des habits mal-propres & qu'un *air* malſain ſoient ſalutaires.

Moyens de porter à la propreté les gens qui préparent les aliments, les gens de bouche, &c.

Comme la plupart des objets qui regardent le *régime*, tels que les *aliments*, les boiſſons, &c., ſont préparés par les payſans & par le peuple, ou paſſent par leurs mains, on devroit employer tous les moyens poſſibles, pour porter ces hommes à la *propreté*, & pour les encourager à s'en

---

(*b*) Dans l'ancienne Rome, les plus grands hommes ne regardoient pas la *propreté* comme un objet indigne de leur attention. PLINE dit, que les cloaques ou les égoûts publics, faits pour le tranſport des ordures de la Ville, ſont, de tous les ouvrages publics, les plus importants; & il fait plus d'éloges de TARQUIN, d'AGRIPPA, & des autres Romains, qui ont fait ou perfectionné ces ouvrages, que de ceux qui ont remporté les plus grandes victoires.

Quelle idée de grandeur l'Empereur TRAJAN ne donne-t-il pas de lui, quand on le voit charger PLINE, ſon Proconſul, de la direction ſpéciale des égoûts à conſtruire dans les Villes conquiſes, pour la conſervation de la ſanté de leurs Habitants!

faire une eſpece d'habitude. On devroit, par exemple, donner une petite récompenſe à ceux qui apporteroient, dans les marchés, les denrées les plus propres & les meilleures, ſur-tout quand il s'agiroit de *beurre*, de *fromage*, &c., & punir ſéverement ceux qui s'écarteroient de cette loi. On devroit employer les mêmes moyens à l'égard des Bouchers, des Boulangers, des Braſſeurs, & de tous ceux qui préparent les choſes néceſſaires à la vie.

Importance de la propreté dans les camps.

La *propreté* doit être obſervée avec la plus ſcrupuleuſe attention, dans les camps. Si elle y eſt négligée, les Maladies *contagieuſes* ſe répandent bientôt dans les armées, & elles tuent plus de ſoldats que le fer des ennemis. Les Juifs, pendant leur ſéjour dans le déſert, reçurent des inſtructions particulieres, relatives à la *propreté* des camps (*c*).

Ces loix doivent être obſervées par tous ceux qui ſe trouvent dans la même ſituation. On peut dire que le code de loix que reçurent les Juifs, avoit une tendance manifeſte à les porter à la *propreté*. Quiconque réfléchira ſur la nature de leur climat & ſur les Maladies auxquelles ils ont été ſujets, ſentira de quelle importance devoient être de telles loix.

La propreté eſt, dans l'Orient, un

C'eſt une choſe remarquable, que, dans l'Orient, la *propreté* fait une partie eſſentielle du culte re-

---

(*b*) *Habebis locum extra caſtra, ad quem egrediaris ad requiſita naturæ, gerens paxillum in balteo; cùmque ſederis, fodies per circuitum & egeſta humo operies, &c.* Deuter. Cap. XXIII, ℣. 12-13. (Il y aura un lieu hors du camp pour faire vos néceſſités. Vous porterez une petite beche à votre ceinture, vous ferez un trou rond, & vous couvrirez de terre ce que vous aurez fait, &c.)

ligieux. La Religion Mahométane, ainſi que celle des Juifs, a ſes *bains*, ſes ablutions, ſes purifications. Sans doute que l'objet qu'on leur attribue actuellement, eſt la pureté intérieure; mais le but n'en eſt pas moins la conſervation de la ſanté (1). acte de Religion.

Quelques bizarres que paroiſſent ces ablutions, peu de choſes cependant contribuent davantage à la conſervation de la ſanté, que leur exacte obſervation. Si, par exemple, quelqu'un, après avoir viſité un malade; après avoir touché un cadavre, ou avoir fait quelque choſe de ſemblable, ſe lave avant de ſe trouver en compagnie, ou de ſe mettre à table, il ſera moins expoſé à gagner les Maladies, & moins en état de les communiquer aux autres. Comment ces ablutions contribuent à la conſervation de la ſanté, & à la garantir des Maladies contagieuſes.

Les fréquentes lotions nettoient non-ſeulement la *peau* de toutes les ordures & de toutes les Elles favoriſent la tranſpiration, for-

---

(1) Les Turcs ſont obligés, par leur Loi, de prendre, cinq fois par jour, ce qu'ils appellent leur *abteſte*, c'eſt-à-dire, de ſe laver le viſage, le cou, les bras, les mains & les pieds. Il y a plus; le *bain* eſt un précepte très-expreſſément recommandé à tout bon Muſulman, qui aura couché avec ſa femme. Dans ce cas, il ne ſuffit pas de ſe laver, comme nous venons de le dire; il faut, de toute néceſſité, aller au *bain*, & ſe purifier tout le corps. La même néceſſité eſt impoſée toutes les fois qu'on aura ſeulement penſé d'être marié. La femme, de ſon côté, eſt obligée de ſe ſervir du *bain*, pour la même cauſe. Un Turc, qui n'eſt point marié, doit aller au *bain*, s'il lui arrive un *bénéfice de ſonge*. Chaque fille, chaque venve eſt obligée d'en uſer ainſi après ſes *regles*. Mais, outre toutes ces obligations, il faut convenir qu'il n'eſt pas de Nation au monde plus ennemie de la *mal-propreté*, que la Nation Turque; car les Turcs ſe lavent encore, & à pluſieurs repriſes, la bouche, la barbe, les mains, avant & après le repas. Ils ſe lavent de même chaque matin à leur lever, & toutes les fois qu'ils ſatisfont quelques beſoins naturels. *Diſſert. par M. Ant.* TIMONY, *D. M. à Conſtantinople.* Ablutions auxquelles ſont aſſujétis les Turcs.

tifient le corps & raniment les esprits.

impuretés dont elle peut être souillée, mais encore elles favorisent la *transpiration*, fortifient le corps & raniment les esprits. Combien se trouve rafraîchi & ranimé, celui qui vient d'être rasé, lavé & de changer de chemise, sur-tout s'il y a long-temps qu'il n'a fait cette opération !

Avantages de se laver fréquemment les pieds.

La coutume de l'Orient de se laver les pieds, quoique nécessitée par la nature du climat, n'en est pas moins un acte de *propreté* très-agréable, & contribue singuliérement à la conservation de la santé. La *sueur* & la *mal-propreté* dont ces parties sont sans cesse couvertes, ne peuvent manquer de s'opposer à la *transpiration*. Cet acte de *propreté* prévient souvent les *rhumes* & les *fievres*. Si l'on a soin de se baigner le soir les pieds & les jambes dans l'eau tiede, après qu'elles ont été exposées au froid & à l'humidité pendant le jour, on se garantira souvent des mauvais effets qui pourroient en résulter.

Maladies que prévient cet acte de propreté.

»(J'ai vu, dit M. TISSOT, des *pleuréſies* mor-
» telles survenir à des voyageurs, qui, mouillés
» en route, ont négligé de changer d'habits.
» Quand on a eu le corps, les jambes & les pieds
» mouillés, il n'y a rien de plus utile que de se
» laver avec de l'eau tiede. Quand il n'y a eu
» que les jambes mouillées, un *bain* tiede de
» jambes est très-utile. J'ai guéri radicalement
» des personnes sujettes à avoir des *coliques* vio-
» lentes, toutes les fois qu'elles avoient eu les
» pieds mouillés, en leur donnant ce conseil. Le
» *bain* est encore plus efficace, si l'on fait dissoudre
» dans l'eau un peu de *savon* ».)

Importance de la propreté sur les vaisseaux;

La *propreté* n'est nulle part aussi nécessaire que sur les Vaisseaux. Si une fois les Maladies *épidémiques* viennent à s'y introduire, personne n'en sera exempt. Le meilleur moyen de prévenir ces

Maladies, eſt d'avoir ſoin que tout l'équipage ſoit propre dans ſes habits, dans les couvertures de lit, &c. Quand une Maladie *contagieuſe* ſe manifeſte, la *propreté* eſt encore le meilleur moyen pour empêcher qu'elle ne ſe communique. Il eſt également néceſſaire de s'oppoſer à ſon retour, après qu'elle a diſparu : pour cet effet, il faut que les habits, les couvertures, tout ce qui touche à la *peau*, ſoit lavé avec beaucoup de ſoin, & expoſé à la vapeur du *ſoufre*. La *contagion* peut reſter long-temps cachée dans des habits ſales, ſe développer enſuite, & produire les plus grands ravages.

Dans les Hôpitaux.

Les lieux qui raſſemblent beaucoup de malades, exigent que la *propreté* ſoit obſervée le plus religieuſement qu'il eſt poſſible. Dans les Hôpitaux, la ſeule odeur ſuffit ſouvent pour indiſpoſer les perſonnes en ſanté. Il eſt facile d'imaginer quel effet elle produira ſur les malades. Dans un hôpital où la *propreté* eſt négligée, les perſonnes en ſanté courent plus de riſques de tomber malades, que les malades n'ont de certitude de recouvrer la ſanté.

Négligence de ceux qui ſoignent les malades, relativement à la propreté.

Rien d'auſſi peu raiſonnable que la négligence ou plutôt l'éloignement, que, ceux qui ſoignent les malades, font paroître pour les tenir propres. Ils croiroient ſe rendre criminels, s'ils ſouffroient que tout ce qui approche d'une perſonne qui a la *fievre*, par exemple, fût propre ; & ils aimeroient mieux le laiſſer croupir dans la fange, que de vouloir, le moins du monde, changer ſon lit de draps, &c.

La propreté néceſſaire à une perſonne en ſanté, l'eſt davantage à un malade.

Si la *propreté* eſt néceſſaire pour une perſonne en ſanté, elle l'eſt ſans doute davantage pour une perſonne malade. La *propreté* eſt elle ſeule un *remede* contre pluſieurs Maladies, qui pour la

Pourquoi?

plupart ſont mitigées par elle ; & lorſqu'elle eſt négligée, les Maladies les plus légeres ſe changent ſouvent en des Maladies les plus *malignes*. La même erreur qui a ſuggéré d'interdire au malade toute admiſſion d'*air* frais, paroît avoir auſſi ſuggéré de les laiſſer dans la *mal-propreté ;* mais ces préjugés deſtructeurs ſeront, comme nous avons lieu de l'eſpérer, bientôt entiérement extirpés.

Elle eſt auſſi importante pour le malade, que l'air frais.

(On a déja fait voir de quelle importance eſt l'*air* renouvellé & frais pour les malades. On a prouvé ci-devant, page 221 & ſuivantes de ce Volume, qu'il étoit un des *remedes* les plus puiſſants dans la guériſon de preſque toutes les Maladies. Nous ne craindrons pas de faire le même éloge de la *propreté*. Il n'y a pas de circonſtances dans leſquelles un malade ne puiſſe être changé, quand il eſt ſali. Le peuple eſt rempli de préjugés à cet égard. Les Gardes-malades ſont ſurtout indomptables dans ces cas. Les Médecins ont beau déclarer leurs intentions, elles n'ont point d'oreilles, & elles n'en font toujours qu'à leur tête.

Effets dangereux de la mal-propreté chez les malades.

Il n'eſt pas rare de voir des malades, pour peu que la Maladie ſoit longue, avoir des *eſcoriations* ou des *eſcarres* à la partie inférieure du dos : elles ne ſont, la plupart du temps, dues qu'à la *mal-propreté ;* & la preuve de cette vérité, c'eſt que du linge blanc ſuffit ſouvent pour les guérir. Souvent auſſi ces *eſcarres* deviennent *gangreneuſes*, & tuent le malade, que plus de *propreté*, jointe aux autres ſecours, auroit ſauvé.

Dès qu'un malade eſt ſali ; il faut le changer de linge.

En général, dès qu'un malade eſt ſali, dans quelque état qu'il ſoit, il faut le changer : on ne riſque jamais rien, ſi le linge qu'on emploie eſt *très-propre*, *très-ſec* & *chaud*. Dès qu'un malade a ſué, il faut le changer de chemiſe, avec les

mêmes précautions. Si la Maladie n'eſt point de nature à exciter des *ſueurs*, il ſuffira de le changer de linge une fois par jour.

Parmi tous ces préjugés, celui qui eſt le plus univerſel, eſt qu'il ne faut pas mettre au malade du linge blanc de leſſive : il faut que ce linge ait été employé : en conſéquence, on s'empreſſe de faire porter les chemiſes & de faire coucher dans les draps qui doivent ſervir aux malades. Cette pratique eſt abſurde & pernicieuſe.

Préjugé relativement au linge blanc de leſſive.

Elle eſt abſurde, en ce qu'on ne change le malade que parce que ſon linge, imprégné des humeurs de la *ſueur* ou de la *tranſpiration*, n'eſt plus en état de s'en imbiber de nouvelles; & ſi celui qu'on lui ſubſtitue a déja été porté, quelque peu de temps qu'il l'ait été, on ſent qu'il aura perdu une partie de ſes propriétés, & qu'il ſera d'autant moins capable de remplir cette *indication*, que la perſonne qui s'en ſera ſervi aura eu une *tranſpiration* ou une *ſueur* plus abondante.

Abſurdité de ce préjugé.

Cette pratique eſt pernicieuſe, en ce qu'on ne conſidere jamais la perſonne que l'on choiſit pour faire porter ce linge; & quelque ſaine qu'elle ſoit en apparence, elle ne le ſera jamais aſſez pour ne pas lui communiquer ces qualités mal-faiſantes, qui forcent les perſonnes en ſanté de changer de linge tous les jours, comme nous l'avons fait voir ci-deſſus, pages 274 & ſuivantes de ce Volume; à plus forte raiſon, ſi cette perſonne eſt malade, ou recele quelque vice caché. S'il n'y a perſonne qui n'ait de la répugnance à porter du linge qui a déja ſervi, par quelle manie s'eſt-on imaginé qu'un malade doive être traité moins délicatement?

Inconvénients dans leſquels il entraîne.

Mais, dira-t-on, du linge qui ſort de leſſive

Moyens de faire diſpa-

roître les défauts prétendus du linge blanc de lessive.

a quelque chose de rude, de crud, & une odeur désagréable : voilà ce que l'on cherche à éviter. Ces défauts légers, si on peut leur donner ce nom, ne sont point à comparer aux inconvénients qu'entraîne votre pratique. Rien ne seroit aussi facile que de les faire disparoître. Faites chauffer le linge, comme nous vous le recommandons ; froissez-le entre vos mains : il deviendra souple ; il n'aura plus l'odeur qui vous affecte ; il sera en état de remplir l'*indication* du Médecin, & de procurer au malade tous les avantages qu'on doit en attendre).

Avantages de la propreté sur la parure.

La *propreté* plaît certainement à tous les hommes. Celui qui ne la pratique pas lui-même, ne peut s'empêcher de l'approuver dans les autres. Elle a plus d'attraits à nos yeux que la parure, & souvent elle gagne notre estime, tandis que la parure ne nous fait aucune sensation. Elle est un ornement pour tous les états. Depuis le plus grand jusqu'au plus petit, personne n'est dispensé de la pratiquer. Il est peu de vertu aussi importante dans la société, que l'exacte *propreté* : elle doit être cultivée avec le plus grand soin par-tout ; mais dans les Villes peuplées, elle doit être presque révérée (*d*).

(*d*) Comme il est impossible de pratiquer une exacte *propreté*, quand on manque d'une quantité d'eau suffisante, nous recommandons ardemment aux Magistrats des grandes Villes, d'être singuliérement attentifs à cette partie de la police. La plupart des grandes Villes d'Angleterre (& de France) sont situées de maniere qu'elles peuvent aisément se fournir d'eau ; & les personnes, qui ne veulent pas s'en servir, tandis qu'elles l'ont à leur portée, méritent, sans contredit, d'être sévérement punies. Les rues des grandes Villes, dans lesquelles l'eau ne peut point passer, doivent être lavées tous les jours. C'est le

Nous ne pouvons finir cet article, ſans recommander, de la maniere la plus ſérieuſe, la pratique de la *propreté* à toutes les perſonnes, dans tous les inſtants de la vie. Ce n'eſt pas que nous prétendions la mettre au rang des vertus; mais nous la recommandons, comme néceſſaire pour rendre la vie ſupportable, comme agréable & utile à la ſociété, & comme étant de la plus grande importance pour la conſervation de la ſanté.

Il n'eſt perſonne qui ne doive être propre, & on doit l'être dans tous les inſtants de la vie.

ſeul moyen efficace pour les entretenir parfaitement propres; & ſuppoſé que l'on eût à choiſir, nous ſommes perſuadés que c'eſt celui qui coûtera le moins.



CHAPITRE X.

De la Contagion.

Presque toutes les Maladies sont contagieuses. On doit donc éviter toute communication avec les malades.

PRESQUE toutes les Maladies sont *contagieuses*. On doit donc, autant qu'on le peut, éviter toute communication avec les malades. L'usage ordinaire de les visiter, quoique dans de bonnes vues, peut avoir des suites très-fâcheuses. Nous sommes bien loin de vouloir empêcher aucun acte de charité ou de bienfaisance, sur-tout envers ceux qui sont dans le besoin; mais nous ne pouvons nous empêcher de blâmer ceux qui, par une tendresse mal entendue, ou par une imprudente curiosité, exposent leur vie ou celle de leurs voisins.

Les Maladies se communiquent par ceux qui fréquentent les malades.

Les chambres des malades, sur-tout à la campagne, sont, en général, remplies, du matin au soir, de visites indiscretes. Il est ordinaire d'y voir des valets, ou des jeunes gens, servir le malade tour-à-tour, ou même le veiller toute la nuit. Ce seroit, en vérité, un miracle, qu'ils pussent toujours échapper à la Maladie. L'expérience nous fournit, tous les jours, des exemples des dangers de cette conduite. On voit souvent ces gens gagner des *fievres*, qu'ils communiquent à d'autres, jusqu'à ce qu'à la fin elles deviennent *épidémiques*.

On regarderoit, comme très-imprudente, une personne qui, n'ayant pas eu la *petite vérole*, seroit auprès d'un malade attaqué de cette Maladie. Cependant, plusieurs autres *fievres* ne sont pas moins *contagieuses* que la *petite vérole*, & sont aussi funestes. Il y en a qui pensent, que les *fievres* sont plus dangereuses dans les campagnes que

dans

dans les grandes Villes, à cauſe du peu de ſecours que l'on y reçoit de la Médecine. Cette aſſertion peut être vraie dans quelques circonſtances; mais nous ſommes portés à croire, que cela vient le plus ſouvent par les raiſons que nous venons de donner.

Si l'on vouloit chercher les moyens de propager la *contagion*, on ne pourroit pas en trouver de plus efficaces que l'habitude dans laquelle on eſt de viſiter les malades.

Non-ſeulement les gens qui vont les voir, s'expoſent eux-mêmes, & avec eux ceux qui leur appartiennent, mais encore ils nuiſent aux malades mêmes. Raſſemblés en grand nombre dans la chambre, ils rendent l'*air* mal ſain. Leurs propos ſourds & à petit bruit, leurs contenances effrayées & triſtes, troublent l'imagination du malade, & le jettent dans l'*abattement*.

Les viſites ſont nuiſibles à ceux qui les font & au malade. Pourquoi?

Les perſonnes qui ſont mal, ſur-tout ſi elles ſont attaquées de *fievres*, doivent être laiſſées ſeules avec leur Garde, autant qu'il eſt poſſible. La vue d'une perſonne étrangere, & tout ce qui peut porter du trouble dans l'eſprit, leur devient nuiſible.

Les perſonnes qui ſont mal, doivent être laiſſées ſeules avec leur Garde.

(Un Profeſſeur de Montpellier, avantageuſement connu par ſon eſprit & par ſes connoiſſances, ſe plaiſoit à nous répéter, dans ſes leçons particulieres, que, quand il étoit appellé chez un malade, il commençoit par chaſſer de la chambre toutes les perſonnes inutiles, & par ordonner à la Garde de ne laiſſer entrer qui que ce fut. Cette pratique eſt très-ſage; il ſeroit à deſirer qu'elle fût celle de tous les Médecins.

M. DE HAEN avoue, avec une candeur digne d'un des plus grands Médecins de l'Europe, qu'il commit une imprudence, qui penſa devenir funeſte à un malade, en faiſant reſter autour de lui tous

les Etudiants qui le ſuivoient, pendant qu'il faiſoit ſes démonſtrations. C'eſt, depuis ce moment, qu'il prit le parti de ne permettre, à ſes Auditeurs, que de jetter un coup-d'œil ſur le malade, pour examiner l'état actuel de la Maladie, & de ſe retirer dans une chambre voiſine, pour diſſerter ſur ce qu'ils avoient remarqué. Si le ſéjour d'une vingtaine de perſonnes, pendant un quart-d'heure, tout au plus, a cauſé un changement auſſi conſidérable dans une Maladie, à combien plus forte raiſon ne doivent pas être funeſtes à un malade, ſept ou huit viſites, plus ou moins, qui ſe ſuccedent ſans interruption du matin au ſoir ?

Autres inconvénients des viſites indiſcretes auprès des malades.

Cet inconvénient & tous ceux dont on vient de parler, ne ſont pas les ſeuls qui réſultent de ce concours de gens déſœuvrés. Il en eſt un, au moins, auſſi dangereux, s'il ne l'eſt pas davantage : c'eſt que la plupart des gens, même parmi le peuple, ſe croient poſſeſſeurs de ſecrets contre toutes les Maladies. Ils ne manquent pas de débiter tout leur ſavoir, dès qu'ils entrent, & de s'appuyer de l'amitié, ou de tout autre motif d'attachement, pour faire ſuivre leurs conſeils. Il arrive delà, que les *ordonnances* du Médecin ſont à peine exécutées, ou qu'elles ne le ſont qu'avec des reſtrictions. Mais la Maladie, qui parcourt toujours ſes périodes, & qui, par une loi conſtante de la Nature, augmente d'intenſité en proportion qu'elle avance vers ſon état, qui d'ailleurs n'eſt point ſecourue par une adminiſtration exacte de *remedes* convenables, emporte le malade au grand étonnement du Médecin, qui s'étoit flatté d'une eſpérance prochaine de guériſon.

L'art, de ſon côté, y perd néceſſairement. Le Médecin, trompé par une fauſſe confiance que lui témoignent, ou le malade, ou les parents,

ou les assistants, s'en rapporte à leur bonne foi : il ne peut soupçonner qu'on ne suit point ses avis : il sait avoir ordonné les *remedes* indiqués ; il n'en voit point d'effets, ou il n'en voit que de contraires. S'il aime véritablement son art ; s'il prend à ses malades tout l'intérêt qu'exigent, & l'humanité, & son état ; s'il suit le sage précepte de l'*Hippocrate moderne ;* s'il décrit la marche des Maladies que lui présente la pratique, & les moyens qu'il emploie pour les combattre, il se trouve à chaque pas arrêté, & l'analogie, cette route immanquable, en fait d'expérience, n'est plus pour lui qu'un *Dédale* affreux. Tel qu'un autre Icare, ses aîles, mal assurées, lui manquent à chaque instant, & le plongent toujours de nouveau dans des détours insurmontables.

Il perd d'abord pour sa propre instruction ; & s'il est persuadé que la bonne Médecine tire son existence de l'observation & de l'expérience ; si, en conséquence, il prend jamais le parti de transmettre à la postérité ce qu'une longue pratique lui aura fait voir, il transmettra des erreurs, d'autant plus dangereuses, qu'elles seront noyées au milieu de mille vérités. Delà, l'incertitude de quelques observations éparses çà & là dans les Ouvrages même de nos plus grands maîtres. Delà, les progrès lents & tardifs de tous les jeunes Médecins, qui, n'ayant ni observations ni expériences en propre, & n'étant pas toujours en état de discerner le vrai d'avec le faux, sont forcés d'abandonner un chemin que leurs maîtres leur représentoient comme battu, & de créer de nouveau, pour ainsi dire, l'Art, qui leur semble avoir perdu son existence réelle).

L'usage, dans les Campagnes, d'inviter un grand nombre de personnes aux funérailles, & de les

L'usage d'inviter beaucoup de mon-

de aux funérailles, eſt un autre moyen de propager la contagion.

aſſembler dans la chambre qui recele le mort, eſt un autre moyen de propager la *contagion*; car la *contagion* ne meurt pas toujours avec le malade. Dans preſque tous les cas, elle augmente dans la proportion des progrès de la *putréfaction*. C'eſt ſur-tout ce qui arrive après les *fievres malignes*, ou autres Maladies accompagnées de *putridité*. Les corps de ceux qui ſont morts de ces Maladies, ne doivent point reſter long-temps ſans être enterrés; &, autant que cela eſt poſſible, on doit n'en approcher qu'à une certaine diſtance.

Moyens d'empêcher que la contagion ne ſe communique.

Ce ſeroit un excellent moyen de prévenir la *contagion*, que les perſonnes en ſanté ſe tinſſent éloignées des malades. Le Légiſlateur des Juifs, entre toutes les ſages loix qu'il leur a données pour veiller à la conſervation de leur ſanté, a eu une attention particuliere à tout ce qui pouvoit contribuer à éloigner la *contagion*, ou la *ſouillure*, comme il l'appelloit, en empêchant d'approcher, ſoit un malade, ſoit un corps mort. La plupart du temps les malades étoient ſéparés des gens en ſanté, & c'étoit un crime d'approcher même de leurs habitations. Si quelqu'un avoit ſeulement touché un malade ou un corps mort, il falloit qu'il allât ſe laver, & qu'il ſe diſpensât, pendant quelque temps, de ſe préſenter dans la ſociété.

Il eſt dangereux de porter les habits des malades, parce qu'ils peuvent communiquer la contagion.

La *contagion* eſt ſouvent communiquée par les habits. Il eſt très-dangereux de porter les habits qu'ont portés des malades, à moins qu'ils n'aient été lavés, expoſés à des fumées, &c., parce que la *contagion* peut reſter long-temps cachée dans ces habits, pour enfin en ſortir & produire les effets les plus tragiques. On voit donc combien il eſt dangereux d'acheter à l'aventure des habits, qui ont déja été portés par d'autres perſonnes.

(Tout le monde connoît les précautions qu'on

apporte dans le temps de *peſte*. Les habits & les meubles des *peſtiférés* ſont expoſés, pendant un temps plus ou moins long, en plein air, afin d'en laiſſer évaporer la *contagion*. Dans l'Orient, où ces précautions ſont négligées, la *peſte* y a des retours très-fréquents.

Exemple de la peſte communiquée par une lettre;

Mais les habits & les meubles ne ſont pas les ſeuls inſtruments capables de propager la *contagion*. Van-Helmont rapporte qu'un homme, en touchant une lettre qui venoit d'un *peſtiféré*, reſſentit tout-à-coup dans le doigt index, une douleur ſemblable à celle d'une piquure d'aiguille. Bientôt un *charbon* ſe manifeſta dans le lieu de la douleur, & le malade mourut au bout de deux jours.

Par de la paille, jonchée ſous un lit placé à l'air libre.

Nous liſons dans Diemerbroek, obſervation 119, Liv. IV, qu'un éleve en *Pharmacie*, attaqué de la *peſte* au mois de Juillet, placé, pendant ſa Maladie, au fond d'un jardin, ſous une eſpece de hangar ouvert de tout côté, laiſſa, malgré toutes ces précautions, dans de la paille que l'on avoit jonchée ſous ſon lit, un germe *peſtilentiel*, qui au bout de huit mois donna la *peſte* à l'Apothicaire. Celui-ci étant entré ſous ce hangar, remua avec le pied la paille, qui pendant l'automne & l'hiver avoit été expoſée au vent, à la pluie, à la neige & à la gelée. Il reſpira auſſi-tôt une odeur infecte qui ſortit de cette paille, & bientôt après une *douleur aiguë* & *pongitive* ſe fit ſentir à la partie inférieure de la jambe & ſupérieure du pied. Il dit qu'il lui avoit ſemblé que ſon pied & ſa jambe avoient été plongés dans de l'eau bouillante. Le lendemain, l'*épiderme* ſe ſépara de la *peau*, & forma une grande veſſie. On l'ouvrit; il en ſortit une grande quantité d'eau noire, & laiſſa appercevoir un *charbon peſtilentiel*, qu'on eut peine à guérir en quinze jours.

On ne doit coucher dans le lit des malades, & porter leurs habits, qu'après qu'ils ont été exposés à la vapeur du soufre.

Ces effets, toujours éclatants quand ils ont pour cause la *peste*, ont un degré de danger plus ou moins grand dans toutes les autres Maladies. Presque toutes sont *contagieuses*; elles sont donc dans le cas de laisser plus ou moins de *miasmes* morbifiques dans les lits, le linge, les habits des malades. On a donc grand tort, & c'est sur-tout chez le peuple qu'existe cet usage de coucher dans un lit dans lequel vient de mourir un malade, de porter son linge & ses habits, sans auparavant les avoir exposés un temps suffisant à l'*air*, & les avoir purifiés à la vapeur du *soufre* ou de *plantes aromatiques*.

Négligence de ceux qui sont à la tête des Hôpitaux, relativement à la contagion qui y est épidémique.

La négligence de ceux qui sont à la tête des Hôpitaux, est impardonnable à cet égard. Un homme du peuple m'a rapporté, que s'étant rendu à l'Hôtel-Dieu de P***, pour une Maladie considérable qu'il essuya, il y a quelques années, à peine fut-il couché dans un lit seul, parce qu'il étoit recommandé, qu'il entendit deux de ses voisins qui se disoient entr'eux : Celui-ci n'y restera pas plus que les autres, car il paroît bien malade. Ce malade ne l'étoit pas assez pour ne pas entendre ce propos : il s'avisa de leur demander pourquoi ils tenoient ce langage. Ils lui répondirent, que c'étoit, parce que ce lit paroissoit maudit; qu'il étoit le quatrieme malade qu'ils y voyoient placer de la journée; que les trois précédents n'y étoient restés que deux heures, & qu'il n'y avoit pas trois heures que le dernier étoit mort & enlevé. La frayeur s'empare de cet homme; il se jette à bas de ce lit mortuaire, & s'en revient chez lui, où il guérit. Il est indubitable que cet homme seroit mort s'il fût resté dans ce lit, qui probablement fut fatal à plusieurs autres. Cette conduite odieuse à l'humanité, fait, dit M. CLERC,

reſſembler les Hôpitaux à l'antre du lion, d'où rien ne ſort. C'eſt moins la mort qui tue le voiſin de celui qui vient d'expirer, que la *contagion* toujours funeſte, ſur-tout dans les Hôpitaux où elle eſt *épidémique*.

Danger de coucher avec les malades.

Un autre uſage univerſel parmi le peuple, & aſſez commun chez le Bourgeois, eſt de faire coucher les gens ſains avec les malades : une femme couche avec ſon mari, un mari auprès de ſa femme, & ſouvent ils font coucher avec eux leurs enfants. Les Médecins *de paroiſſe* ont ſans ceſſe ces exemples ſous les yeux. Il leur eſt ordinaire de voir toute une famille tomber malade à la ſuite de la Maladie ou du pere, ou de la mere. La miſere eſt ſans doute le tiran qui force les malheureux à tenir cette conduite ; mais ils gagneroient infiniment davantage à coucher ſur une chaiſe, même ſur le carreau, que de s'expoſer à devenir malades).

On doit au commerce une partie des Maladies contagieuſes.

Les Maladies *contagieuſes* ſont ſouvent apportées des pays étraingers. Le commerce, en nous procurant les richeſſes de ces pays, nous communique auſſi leurs Maladies ; & ſouvent elles font plus que contre-balancer tous les avantages du commerce, par le moyen duquel elles ſont introduites. Il eſt à regretter qu'on ne s'occupe pas davantage, ſoit à s'oppoſer à l'introduction de ces Maladies, ſoit à empêcher qu'elles ne ſe propagent quand elles ſont introduites. Il eſt vrai qu'on a quelqu'attention relativement à la *peſte* ; mais on ne prend pas garde aux autres Maladies (*a*).

(*a*) Si l'on apportoit la dixieme partie des ſoins que l'on prend pour prévenir la fraude de la Douane, à prévenir l'importation des Maladies, on en verroit réſulter les effets

Moyens qu'il faudroit employer pour les prévenir.

Les Prisons & les Hôpitaux répandent la contagion dans les Villes. Pourquoi ?

Les Prisons, les Hôpitaux, &c. répandent souvent la *contagion* dans les Villes. Ces lieux publics sont ordinairement situés dans le milieu des Villes peuplées ; & si les Maladies *contagieuses* s'échappent une fois des lieux où elles ont pris naissance, il est impossible que les habitants n'en soient attaqués. Que les Magistrats tournent leur attention sur la santé du peuple, & il sera facile de prévenir ces inconvénients.

Présque tous les Hôpitaux pèchent par leur forme & les endroits où ils sont situés.

(Les Hôpitaux sont, en général, mal situés. Tant qu'ils ne seront point bâtis hors des Villes, qu'ils ne seront point construits sur un terrein sec & élevé, qu'ils n'auront point dans leur voisinage une rivière profonde qui ne tarisse jamais, ils ne seront que des magasins de *miasmes contagieux*, qui pénétreront par-tout avec l'*air*, qui en est le véhicule. On n'a pas assez réfléchi sur les dangers auxquels sont exposés les habitants des Villes, qui ont un Hôpital dans leur sein, assis sur un terrein bas & humide, & composé de petites salles toutes aboutissantes les unes dans les autres, toutes mal percées, toutes remplies de

---

les plus heureux. Il seroit facile de placer, dans chaque port un peu considérable, un Médecin, dont l'occupation seroit d'examiner tous les gens de l'équipage, les passagers, &c., avant qu'ils prissent terre ; & lorsqu'il découvriroit une *fievre* ou toute autre Maladie *contagieuse*, il ordonneroit au vaisseau de faire une espece de quarantaine, & il enverroit le malade dans quelqu'Hôpital, ou dans quelqu'endroit convenable, pour se faire guérir. Il ordonneroit également que les habits, les couvertures, &c., qui auroient servi au malade pendant le voyage, fussent lavés, & parfaitement purifiés par la *fumigation*, &c., avant que d'être transportés à terre. Ce plan, ou tout autre de cette espece, exécuté avec attention, préviendroit la plupart des *fievres* & d'autres Maladies *contagieuses*, qui passent des vaisseaux dans les Villes maritimes, & delà se répandent dans les autres pays.

lits à droite & à gauche : tels ſont preſque tous les Hôpitaux.

Ceux de Paris, qui ſont ſitués aux extrêmités de la Ville, manquent d'eau par l'éloignement où ils ſont de la riviere. Les *Hôpitaux de Saint-Louis & de Sainte-Anne*, dont on doit faire des Hôtels-Dieu, ſont dans ce cas. Quelque abondantes que ſoient les ſources qui leur fourniſſent de l'eau, elles ne ſuppléeront jamais au renouvellement d'eau que donneroit ſans ceſſe une riviere qui couleroit à leur proximité.

C'eſt aux Médecins & aux Phyſiciens qu'il appartient de fixer l'emplacement d'un Hôpital, & d'en déterminer la conſtruction.

Les projets, pour la conſtruction des Hôtels-Dieu, manqueront leur objet, tant qu'ils ne ſeront pas ſoumis aux lumieres des Médecins & des Phyſiciens : c'eſt à eux ſeuls qu'il appartient de fixer l'emplacement d'un Hôpital, & d'en ordonner la diſtribution. M. LE ROY, de l'Académie Royale des Sciences, auſſi connu par les qualités de ſon cœur & par les agréments de ſon eſprit, que par la profondeur de ſes connoiſſances dans preſque toutes les ſciences, m'a fait l'honneur de me communiquer, en 1774, un *Mémoire*, intitulé : *Précis d'un ouvrage ſur les Hôpitaux : dans lequel on expoſe les principes réſultants des obſervations de Phyſique & de Médecine, qu'on doit avoir en vue, dans la conſtruction de ces édifices : avec un Eſſai d'Hôpital, d'après ces principes ;* accompagné de deſſins, repréſentants un plan de cet Hôpital, ainſi qu'une élévation & une coupe d'une des ſalles ſur ſa longueur. Cet ouvrage, dont M. LE ROY a preſenté, dans le temps, des extraits à un Miniſtre, & qu'il a lu à l'Académie Royale des Sciences, le jour de la rentrée publique d'après Pâques 1777, & en préſence de l'Empereur, JOSEPH II, le 10 Mai de la même année, auroit vu le jour, il y a long-temps, ſi ſon Auteur ne

trouvoit dans des travaux très-multipliés, & dans les ſervices, qu'il ſe plaît à rendre aux perſonnes qu'il honore de ſon amitié, des occupations, qui lui enlevent tous les inſtants, qu'il auroit conſacrés à y mettre la derniere main.

Lors de la troiſieme Edition de la MÉDECINE DOMESTIQUE, nous avions oſer provoquer le zele de ce ſavant Académicien, & le ſupplier, au nom de toutes les ames ſenſibles, de tous les bons patriotes, de ſe hâter de mettre au jour ſon Ouvrage : aujourd'hui nous lui rendons nos ſinceres actions de graces, puiſque le Public va en jouir inceſſamment. Nous invitons les Architectes à ſuſpendre leurs travaux, &, auſſi-tôt qu'il paroîtra, à y puiſer les lumieres dont ils paroiſſent toujours manquer, quand ils entreprennent d'élever un temple à la Santé. Les Architectes ont, en général, raiſon de s'attacher à décorer les monuments publics ; mais l'objet eſſentiel d'un Hôpital, n'eſt pas d'embellir une Ville. Un Hôpital ne doit être projetté & exécuté, que par celui qui connoît bien le prix des hommes. Il ne faut point qu'à l'aſpect d'un Hôtel-Dieu, par exemple, on demande : QUEL EST CE PALAIS ? Il faut que l'on reconnoiſſe d'abord, que c'eſt l'aſyle ſalutaire, que l'Etat offre aux malheureux, accablés ſous le poids de la Maladie) (1).

(1) Si nous invitons les Artiſtes à recourir à l'Ouvrage de M. LE ROY, ce n'eſt pas que nous ne ſachions combien le *Rapport de MM. les Commiſſaires de l'Académie Royale des Sciences, ſur le Projet du Sieur* POYET, imprimé de l'ordre du Roi, en 1786, peut leur être utile. Mais nous devons à la vérité de dire, que l'Ouvrage de M. LE ROY étoit, aux époques que nous venons de fixer, tel qu'il eſt aujourd'hui ; & qu'en conſéquence, les vues profondes, dans leſquelles il a été conçu, & les principes certains

Il y a beaucoup de cauſes qui tendent à répandre la *contagion* dans les Villes peuplées. Toute l'atmoſphere d'une grande Ville n'eſt qu'une maſſe corrompue, chargée de particules des plus pernicieuſes à la ſanté. Le meilleur conſeil que nous puiſſions donner à ceux qui ſont obligés de vivre dans les grandes Villes, eſt de choiſir une habitation bien expoſée, d'éviter les rues étroites, mal-propres & paſſageres, de tenir propres leurs maiſons & leurs laboratoires, enfin de ſortir & de ſe tenir en plein *air*, auſſi ſouvent que leurs affaires pourront le leur permettre.

Autres cauſes qui concourent à répandre la contagion dans les Villes. Moyens de s'en garantir.

Un moyen qui tendroit ſinguliérement à empêcher que les Maladies *contagieuſes* ne ſe répandiſſent, ſeroit de n'employer à garder les malades, que les perſonnes qui ſe deſtinent à cet état. On ſauveroit ſouvent par-là des familles, des Villes entieres, qui peuvent être infectées par une ſeule perſonne. Ce n'eſt pas que nous prétendions conſeiller d'abandonner ſes amis & ſes parents dans le beſoin ; nous voulons ſeulement que l'on ſe tienne ſur ſes gardes, & qu'on ne fréquente pas ſi ſouvent ceux qui ſont attaqués de Maladies d'eſpece *contagieuſe*.

Ne faire garder les malades que par ceux qui ſe deſtinent à cet état, ſeroit un moyen ſûr de prévenir la contagion.

Ceux qui ſoignent une perſonne attaquée de

Maniere dont doivent

---

qui en font la baſe, appartenants à leur auteur, ſans partage, doivent être médités dans leur véritable ſource. Auſſi a-t-on été au moins étonné, quand on a vu MM. les Commiſſaires, qui avoient entendu deux fois la lecture de ce *Mémoire*, ainſi que nous venons de le démontrer plus haut, & qui en ont adopté tous les principes dans leur *Rapport*, faire une mention ſi légere d'un Ouvrage, dont une infinité de perſonnes conſervoient encore le ſouvenir, les unes pour l'avoir eu entre leurs mains & l'avoir conſulté, les autres pour avoir aſſiſté aux Scéances Académiques, dont nous venons de parler.

Se comporter ceux qui soignent les malades, pour se préserver de la contagion, & ne pas la répandre.

Maladie *contagieuſe*, courent de grands riſques. Ils doivent reſpirer du tabac, ou de toute autre plante odorante très-forte : telles ſont la *rue*, la *tanaiſie*, &c. Ils doivent tenir les malades très-propres, & arroſer la chambre où ils couchent avec du *vinaigre*, ou tout autre *acide* fort. Ils doivent éviter, autant que faire ſe pourra, de reſpirer l'*air* qui ſort de la *poitrine* du malade. Les Gardes & les Médecins ne doivent jamais aller dans le monde, ſans avoir changé d'habits, ſans s'être lavé les mains, &c. : autrement, ſi la Maladie eſt *contagieuſe*, ils la répandront indubitablement par-tout où ils iront.

La contagion eſt ſouvent répandue, par le peu de ſoin que les Médecins ont d'eux-mêmes.

On doit croire que la *contagion* eſt ſouvent tranſportée d'un lieu en un autre, par le peu de ſoin que les Médecins ont d'eux-mêmes. Pluſieurs Médecins affectent ordinairement de reſter auprès du lit du malade, & de lui tenir la main pendant un temps conſidérable. Si le malade a la *petite-vérole*, ou toute autre Maladie *contagieuſe*, il n'eſt pas douteux que les mains du Médecin, ſes habits, &c., ne ſoient imprégnés des *miaſmes* de la *contagion* ; & s'il va ſur le champ viſiter un autre malade, ce qui lui arrive très-ſouvent, ſans s'être lavé les mains, ſans avoir changé d'habits, ou ſans s'être expoſé au grand *air*, eſt-il étonnant qu'il porte la Maladie par-tout avec lui ? Les Médecins non-ſeulement expoſent les malades, mais ils s'expoſent eux-mêmes par cette négligence : auſſi très-ſouvent en ſont-ils les victimes, (comme nous l'avons fait voir ci-devant, pages 224 & ſuivantes de ce Volume).

Quelque légeres que puiſſent paroître toutes ces réflexions à des perſonnes inconſidérées, nous ne craindrons pas de dire qu'une ſcrupuleuſe atten-

tion ſur tout ce qui peut répandre la *contagion*, eſt d'une grande importance pour prévenir les Maladies. Il y a beaucoup de Maladies qui ſont *contagieuſes* à un certain degré ; on ne doit donc ſouffrir auprès des malades que ceux qui y ſont néceſſaires. Je n'entends pas, en indiquant cette précaution, détourner de ces occupations eſtimables & néceſſaires, ceux que leur devoir & leur état portent à ſervir les malades.

Le Magiſtrat eſt en puiſſance de s'oppoſer à tout ce qui peut contribuer à répandre la *contagion*. Il eſt en ſon pouvoir de porter le peuple à la *propreté*, d'éloigner les priſons, les cimetieres, tous les lieux où la *contagion* peut prendre naiſſance, & de les placer à une diſtance raiſonnable des grandes Villes (*b*). Il eſt en ſon pouvoir de faire élargir les rues, de faire abattre les murailles inutiles, & d'employer tous les moyens poſſibles pour introduire, dans toutes les parties d'une Ville, une libre circulation d'*air*, &c.

Que les Hôpitaux publics, que les lieux où l'on raſſemble des malades, ſoient toujours tenus propres, qu'ils ſoient bien aérés, qu'ils ſoient placés dans un lieu ouvert ou iſolé ; & ces moyens contribueront encore à empêcher que la *contagion* ne ſe répande. L'éloignement des Hôpitaux du ſein des Villes, empêchera que les pauvres ne ſoient viſités auſſi ſouvent par leurs voiſins oiſifs ou officieux.

Les Hôpitaux doivent être propres, aérés & bâtis hors du ſein des Villes.

Le Magiſtrat devroit auſſi veiller à ce que les maîtres ne gardaſſent point, dans leurs maiſons, leurs domeſtiques malades : les maîtres ſans doute

Les Maîtres doivent envoyer aux Hôpitaux

(*b*) Les Anciens n'auroient pas ſouffert, que même les Temples de leurs Dieux, dans leſquels on raſſembloit les malades, fuſſent bâtis dans l'intérieur des murs d'une Ville.

leurs Domeſtiques malades.

aimeroient mieux payer pour que leurs domeſtiques fuſſent traités dans les Hôpitaux, que de courir les riſques de voir une Maladie *contagieuſe* attaquer leurs familles. Les domeſtiques malades & les pauvres, placés dans les Hôpitaux, ſont non-ſeulement moins en état de propager la *contagion* parmi les voiſins & leurs connoiſſances, mais ils ont encore l'avantage d'être mieux ſoignés.

Cauſes pour leſquelles les Hôpitaux ſont les propagateurs de la contagion.

Ce n'eſt pas que nous ignorions que les Hôpitaux, bien loin d'être un obſtacle à la *contagion*, en ſont au contraire les propagateurs. Quand ils ſont placés au milieu des grandes Villes; quand les malades nombreux ſont amoncelés les uns ſur les autres dans de petites ſalles; quand la *propreté* & les *ventilateurs* ſont négligés, les Hôpitaux deviennent des repaires de Maladies *contagieuſes*, & perſonne ne peut y entrer, qu'il ne s'expoſe à gagner la *contagion* & à la communiquer à d'autres. Cependant tous ces inconvénients ne dépendent point des Hôpitaux, mais de ceux qui les dirigent.

Les Maladies contagieuſes des Hôpitaux, ſont dues à la mauvaiſe adminiſtration, à la mal-propreté, &c.

(Il y a cinq Hôpitaux à Paris, dans leſquels la *gale* eſt *épidémique* : tels ſont l'*Hôtel-Dieu*, l'*Hôpital-Général*, *Bicêtre*, la *Pitié*, les *Petites-Maiſons* : de cent perſonnes, qui ſéjournent dans chacune de ces Maiſons, quatre-vingt-dix gagnent la *gale*. On ne voit pas qu'il en ſoit de même à la *Charité*, aux *Hoſpitalieres*, aux *Incurables*, &c. D'où peut provenir cette différence, ſi ce n'eſt de la maniere dont ſont adminiſtrés ces derniers Hôpitaux, & ſur-tout de la *propreté* qui y regne? Car on ne peut raiſonnablement l'attribuer à la conſtruction & à la diſtribution ſeulement, puiſque tous ces Hôpitaux ſemblent avoir été bâtis ſur le même modele. Ce ſont par-tout des ſalles lon-

gues, étroites, dont les voûtes ſont plates, & dont les croiſées ſont petites & peu nombreuſes, dans leſquelles ſont deux, trois, quatre rangées de lits, très-près les uns des autres. Toutes ces ſalles ſe communiquent entr'elles : tantôt elles forment des croix, tantôt des triangles, tantôt des quarrés, &c. Qui a vu un Hôpital, les a vus tous.

Si c'étoit la ſeule diſtribution que l'on dût en accuſer, tous, dans une même Ville, procureroient la même *épidémie*, ou au moins une *épidémie* quelconque, puiſque nous voyons, qu'à peu de choſe près, leur conſtruction eſt la même. Cependant l'on ne voit pas que la Charité & les autres Hôpitaux que nous venons de nommer, y ſoient auſſi ſujets que l'Hôtel-Dieu, &c., quoique dans ces premiers on y reçoive aſſez généralement tous ceux qui s'y préſentent, & que les malades ne ſoient point ſoumis à un examen plus rigoureux.

N'en accuſons donc que la mauvaiſe adminiſtration & la *mal-propreté*. Il eſt odieux de voir réunis, dans un même lit, un corps vivant, un corps mourant, un corps mort : de voir des ſalles, contenant cent, cent cinquante, deux cents malades, n'avoir que dix ou douze perſonnes prépoſées pour ſoigner cette foule de malheureux : de voir ces infortunés s'empoiſonner eux-mêmes par leurs propres ordures, & empoiſonner leurs voiſins, puiſqu'il eſt impoſſible qu'une ſi grande quantité de malades ſoit changée, auſſi ſouvent qu'il ſeroit néceſſaire, ayant auſſi peu de gens pour les ſervir. En général, les Hôpitaux ſont trop remplis de malades. Delà, ces *contagions* renaiſſantes, qui ſement dans un Etat des principes de mortalité. Les Médecins, qui s'efforcent d'en rechercher les cauſes, pourroient ſe diſpenſer de leurs travaux ; elles ſont dans

le centre des Villes, dans les marchés publics, dans les Hôpitaux, dans les Cimetieres, & chaque Citoyen les a ſous les yeux.

J'ai oui dire à un homme, digne de foi, qu'il y avoit eu une maiſon dans le voiſinage de l'Hôtel-Dieu, dans laquelle le *flux de ſang* avoit été *épidémique*. Cette maiſon fut à la fin déſertée, & l'on en a conſtruit une autre à la place. Je ne ſais ſi c'eſt dans le même endroit; mais l'on m'a dit, il y a quelque temps, qu'il y avoit encore actuellement une maiſon, dans laquelle il y avoit une *épidémie*; on ne m'a pas dit le nom de la Maladie.

Dans l'Hôtel-Dieu de Montpellier, un de ceux dans leſquels la *propreté* eſt le plus ſévérement obſervée, il y a une ſalle de bleſſés, dans laquelle la *gangrene* eſt *épidémique*. Quelles que ſoient les précautions que l'on ait priſes, car on y a établi des courants d'*air* de tous les côtés, il eſt très-difficile d'en garantir les malades, & la plupart périſſent, malgré les ſecours les mieux adminiſtrés.

Comment doit être conſtruit un Hôpital.

Un Hôpital ne doit point former une maiſon, mais des rues; aucune des ſalles ne doit communiquer avec les autres. On voit dans l'Ouvrage de M. LE ROY, annoncé ci-deſſus, pag. 297 de ce Volume, combien il a fallu d'art & de connoiſſances pour donner à cette forme l'enſemble d'un tout; combien il en a fallu pour que le ſervice, malgré cette diſtribution, fût encore plus prompt & plus facile que dans aucun de nos Hôpitaux. On y voit quels ſont les moyens qu'il faut employer pour ſuppléer aux *ventilateurs*, &c.

Comment il doit être adminiſtré.

Chaque ſalle doit contenir les malades attaqués de la même Maladie; chaque malade doit avoir un lit, chaque Médecin ſon département; & ce département ne doit s'étendre que ſur cent malades

lades au plus. Comment eſt-il poſſible qu'un Médecin, chargé d'un plus grand nombre, puiſſe s'acquitter de ſes devoirs, examiner chaque Maladie, avec l'attention néceſſaire, en ſaiſir toutes les circonſtances, & preſcrire tout ce qui convient dans chaque cas particulier ?

Si le reproche que l'on fait aux Médecins des Hôpitaux, pouvoit être fondé, rien n'eſt plus facile que de remédier à cet abus. Donnez à ces Médecins des honoraires, qui leur tiennent lieu d'une pratique plus étendue, ils s'attacheront uniquement à leurs malades ; ils braveront tous les dangers, ils ſe dévoueront à la partie la plus précieuſe de l'Etat. Ce moyen les empêchera de ſentir ce dégoût, cette averſion qui les accompagnent dans leurs viſites, & leur rendent leurs devoirs odieux, parce qu'il n'y a pas de proportion entre les dangers qu'ils courent & les émoluments qu'ils reçoivent. Nous n'exigeons que des choſes faciles. Les ſommes immenſes, dont on abuſe dans les grands établiſſements, ſuffiroient pour en former de petits, bien plus utiles. D'ailleurs, on trouve toujours de l'argent, quand il s'agit d'envoyer des hommes s'entre-détruire : en manqueroit-on, ou le regretteroit-on, quand il s'agit de les conſerver ? S'il en étoit ainſi, je ſerois, dit M. Clerc, tenté de croire, qu'à force d'avoir parlé d'humanité dans ce ſiecle, on en auroit uſé le ſentiment).

Les Hôpitaux devroient être plus nombreux. Pourquoi ?

Il ſeroit à deſirer que les Hôpitaux fuſſent plus nombreux, & qu'ils fuſſent adminiſtrés d'une maniere moins aviliſſante : le peuple s'y rendroit avec beaucoup moins de répugnance. Nous le ſouhaitons, avec d'autant plus d'empreſſement, que les *fievres putrides*, & les autres Maladies *contagieuſes*, s'engendrent parmi les pauvres, & que ce ſont

ces derniers qui les communiquent aux gens plus riches (2).

---

(2) Le Gouvernement eſt perſuadé de la néceſſité de multiplier les Hôpitaux, les Hôtels-Dieu, &c., puiſque, d'après le *Rapport des Commiſſaires de l'Académie Royale des Sciences*, cité ci-deſſus, note 1, p. 298 de ce Vol., il a ordonné d'élever quatre Hôtels-Dieu dans Paris. Mais nous croyons, avec beaucoup de bons Patriotes, que ce qui rempliroit infiniment mieux ſes vues de bienfaiſance & d'humanité, ſeroit de faire, dans les différents quartiers de cette Capitale, ce qu'offrent déja ceux de *S. Germain*, de *S. Jacques-du-Haut-Pas*, de *S. Merry*, &c.; car un Hôpital de 1200 lits, comme on veut que ſoit chacun de ces quatre Hôtels-Dieu, eſt encore trop conſidérable.

Si, comme on n'en peut douter, le bien-être des pauvres malades & leur rétabliſſement dépendent autant des ſoins, des attentions & de la tendre ſollicitude de ceux qui les ſervent, que du ſavoir & de la capacité des Officiers de Santé, il n'eſt perſonne qui ne ſente qu'il faut y multiplier les Domeſtiques, en raiſon de la multiplicité des malades. Or, le nombre de Valets, néceſſaires pour ſoigner 1200 malades, doit être très-conſidérable, & il exige un très-grand nombre de ſurveillants. Quelque vigilante que l'on ſuppoſe une adminiſtration, il eſt donc impoſſible qu'elle voie tout, & qu'elle entre dans tous les détails, que comporte la direction de cette foule d'employés, remplis, pour la plupart, de défauts, & très-ſouvent de vices.

On demandera peut-être, comment l'on a fait juſqu'ici à l'Hôtel-Dieu de Paris, dans lequel il y a quelquefois juſqu'à 4000 malades. Je n'ai qu'une réponſe à faire : IL MEURT UN MALADE SUR QUATRE, OU A-PEU-PRÈS, DE CEUX QUI Y ENTRENT. (Voyez le *Rapport de MM. les Commiſſaires.*) Et cette calamité n'eſt pas moins l'effet de la négligence, de la dureté, même de la barbarie des gens prépoſés pour les ſoigner, que de l'inſalubrité de l'*air*, & des autres cauſes qui tiennent à la conſtruction vicieuſe de cet Hôpital, mais qu'il partage, (ainſi que nous l'avons déja fait entendre ci-devant, p. 302 & 303 de ce Vol.), avec tous les établiſſements qui portent ce nom. Les Hoſpices ont, à cet égard, un avantage inappréciable, que celui de *S. Sulpice*, par exemple, met

Si l'on apportoit une attention convenable aux premieres apparences de Maladies *contagieuſes*, & qu'on envoyât de bonne heure les malades aux Hôpitaux, on verroit moins de *fievres putrides*, qui, toutes auſſi *contagieuſes* que la *Peſte*, deviennent *épidémiques*.

à même de ſentir bien vivement. Si les bâtiments de cet Hoſpice euſſent été élevés exprès, il ne laiſſeroit preſque rien à deſirer. Chaque malade y a ſon lit ; la *propreté* la plus recherchée regne par-tout. Les ſecours de toute eſpece y ſont prodigués. Nombre d'Infirmiers ſont ſans ceſſe autour des malades, pour les ſecourir à la premiere requiſition. On n'y adminiſtre que les plus excellents remedes, que les aliments de la premiere qualité. Enfin, à chaque pas que l'on fait dans cet Hoſpice, on y bénit l'active ſenſibilité des perſonnes qui ont bien voulu ſe charger de ſon adminiſtration, & qui mettent tant d'art dans l'emploi des moyens, qu'on eſt, à chaque inſtant, tenté de les accuſer de prodigalité, tandis que l'économie, mais l'économie guidée par la ſageſſe la plus profonde & l'humanité la mieux ſentie, préſide à toutes leurs opérations. Auſſi la frayeur & la crainte, qui couchent avec cette eſpece de malheureux, dans quelques Hôpitaux, ne pénétrent-elles jamais dans celui-ci. L'infortuné y repoſe dans les bras de la confiance & de la tranquillité de l'ame, bienfait dont il ſent d'autant plus le prix, qu'il n'en goûte pas ſouvent les douceurs.

CHAPITRE XI.

DES PASSIONS,

Et particuliérement de la Colere, de la Peur, de la Crainte, du Chagrin, de l'Amour, de la Mélancolie religieuſe, & des Tempéraments, ſources de nos Paſſions.

Influences des paſſions ſur les Maladies & ſur leur guériſon.

LES *Paſſions* ont une grande influence, & ſur les cauſes des Maladies, & ſur leur guériſon. La maniere dont l'ame agit ſur la matiere, ſera probablement toujours un myſtere (1). Il nous ſuffit de ſavoir qu'il y a une réciprocité d'actions établie entre les parties ſpirituelles & les parties corporelles, & que ce qui affecte les unes, affecte également les autres.

§ I.

De la Colere.

Effets de la colere : à qui ſur-tout elle eſt nuiſible.

LA *colere* trouble l'eſprit, déforme les traits du viſage, précipite le cours du *ſang*, & dérange toutes les *fonctions vitales* & *animales*. Elle occaſionne ſouvent des *fievres*, d'autres *Maladies ai-*

(1) « L'Auteur de la Nature, dit SAINT-EVREMONT, n'a » pas voulu que nous puſſions bien connoître ce que nous » ſommes. Après y avoir rêvé inutilement, on trouve que » c'eſt ſageſſe de ne pas y rêver davantage, & de ſe ſoumettre » aux ordres de la Providence. »

gues; & quelquefois la mort ſubite. Cette paſſion eſt ſur-tout nuiſible aux perſonnes délicates, & attaquées de *Maladies nerveuſes*. J'ai vu une femme *hyſtérique*, mourir dans un violent accès de *colere*. Toutes ces perſonnes doivent être ſinguliérement en garde contre les excès de cette paſſion.

Effets du reſſentiment.

Il eſt vrai qu'il n'eſt pas toujours en notre pouvoir de ne pas nous mettre en *colere*; mais nous pouvons certainement toujours ne pas conſerver le reſſentiment dans notre ame. Le reſſentiment épuiſe les forces de l'eſprit, occaſionne les *Maladies chroniques* les plus opiniâtres, & ruine inſenſiblement la *conſtitution*. Rien ne montre plus de grandeur d'ame, que le pardon des injures. Il entretient la paix dans la ſociété, il nous ſoulage, il concourt à conſerver la ſanté, il nous conduit à la félicité.

Pouvoir du pardon des injures.

Moyens de ſe garantir des mouvements de colere.

Ceux qui connoiſſent le prix de la ſanté, devroient éviter la *colere* comme le *poiſon* le plus mortel. Ils ne doivent point ouvrir l'oreille au reſſentiment; ils doivent faire tous leurs efforts pour que leur ame ſoit toujours calme & tranquille. Rien ne contribue davantage à la conſervation de la ſanté, qu'une tranquillité conſtante d'eſprit.

(On voit que cette *paſſion* eſt une de celles ſur leſquelles la Médecine a le moins d'empire. C'eſt donc à la morale que nous devons recourir pour en prévenir les ſuites funeſtes. Voici le portrait qu'en fait le ſage CHARRON, dans ſon ſtyle gothique, mais nerveux & vrai; il donne enſuite le moyen de s'en préſerver.

« Cette *paſſion*, dit-il, a ſouvent des effets » lamentables: elle nous pouſſe à l'injuſtice; elle » nous jette dans de grands maux, par ſon in» conſidération; elle nous fait dire & faire des

» choſes meſſéantes, honteuſes, indignes, quel-
» quefois funeſtes & irréparables; d'où s'enſuivent
» de cruels remords. L'Hiſtoire ancienne & mo-
» derne n'en fourniſſent que trop d'exemples.
» HORACE a bien raiſon de dire :

Qui non moderabitur iræ, &c.

» Les *remedes*, continue-t-il, ſont pluſieurs &
» divers, deſquels l'eſprit doit être, avant la main,
» armé & bien muni, comme ceux qui craignent
» d'être aſſiégés ; car après n'eſt plus temps. Ils
» peuvent ſe réduire à trois chefs. Le premier eſt
» de couper chemin à la *colere*, & lui fermer
» toutes les avenues. Il faut donc ſe délivrer de
» toutes les cauſes & occaſions de *colere*, ci-de-
» vant énoncées.

» Le ſecond chef eſt de ceux qu'il faut em-
» ployer lorſque les occaſions de *colere* ſe pré-
» ſentent, qui ſont, 1°. arrêter & tenir ſon corps
» en paix & en repos, ſans mouvement & agi-
» tation : 2°. dilation (délai, remiſe) à croire &
» prendre réſolution, donner loiſir au jugement
» de conſidérer, ſe craindre ſoi-même, recourir
» à de vrais amis, & meurir nos *coleres* entre
» leurs diſcours : 3°. y faire diverſion par tout ce
» qui peut calmer, adoucir, égayer.

» Le troiſieme chef eſt aux belles conſidéra-
» tions, dont il faut abreuver & nourrir notre
» eſprit de longue main, des actions funeſtes &
» mouvements qui réſultent de la *colere*, des
» avantages de la modération, de l'eſtime que
» nous devons porter à la ſageſſe, laquelle ſe
» montre principalement à ſe retenir & ſe com-
» mander »).

§ II.

De la Peur & de la Crainte.

Effets de la peur & de la crainte dans les Maladies.

La *peur* a une très-grande part, soit à occasionner les Maladies, soit à les aggraver. On ne peut être blâmé de chercher à conserver sa vie : mais si ce desir de conservation est porté trop loin, il conduit souvent à la perte de la vie même. La *peur* & la *crainte* affaissent l'esprit. Non-seulement elles occasionnent des Maladies, mais encore elles rendent souvent ces Maladies fatales, & triomphent du courage le plus intrépide.

Maladies occasionnées par la peur.

Une *peur* subite a, en général, les effets les plus funestes. Les *accès épileptiques*, & les autres Maladies *convulsives*, en sont souvent les suites. Delà, le danger de cette habitude, si commune parmi les enfants du peuple, de s'effrayer les uns les autres. Plusieurs ont perdu la vie, d'autres ont été rendus, pour jamais, inutiles à la société, par ces sortes de jeux. Il est dangereux de réveiller les *passions* humaines : elles sont susceptibles d'être facilement portées à des *excès* qui les empêchent d'avoir, par la suite, une marche réguliere.

Suites funestes de l'habitude où sont les nourrices & les valets, de ne jouer avec les enfants qu'en les effrayant.

(Cette habitude, si commune aux enfants, de s'effrayer les uns les autres, est due sur-tout à l'imitation. Il y a peu de nourrices, de sevreuses, de domestiques, qui, soit par caprice, soit pour témoigner un prétendu attachement aux enfants, soit par bêtise, ne se plaisent à ne jouer avec eux qu'en les effrayant. Tantôt c'est par une surprise, occasionnée par un bruit fort & inattendu ; tantôt c'est par des cris aigus & perçants ; tantôt c'est en leur présentant des objets capables de les sur-

prendre désagréablement. Souvent ils leur font des récits fabuleux de mangeurs d'hommes, de revenants, de loups-garoux & de pareilles sottises, qui ne peuvent nuire à l'esprit sans nuire au corps. En blessant vivement leur petite imagination, cela peut leur procurer des songes funestes, & par conséquent de violentes émotions, qui irriteront trop fortement, chez eux, le *genre nerveux*, & donneront lieu à des *convulsions* auxquelles ils n'ont déja que trop de propension. Un tremblement dans les membres, des attaques de *vapeurs* & d'*épilepsie*, sont souvent les tristes fruits de cette manie détestable, commune à tous ceux qui se mêlent d'élever les enfants.

La plupart de ces gens-là connoissent si peu les ménagements, avec lesquels ils doivent se comporter dans leurs jeux avec les enfants, qu'on doit toujours interdire ces sortes de jeux à tous ceux qu'on ne connoît pas assez prudents. Les uns soulevent de terre les enfants par le bas de la tête, pour leur faire voir, disent-ils, *leur grand-pere*. S'il étoit vrai que les Trépassés vissent leurs grands-peres, on pourroit, dit M. BALLESXERD, tenir parole sans y penser; car ce prétendu badinage est capable de les tuer. Les autres vont par derriere leur appliquer fortement les mains sur les deux yeux, pour leur faire deviner ceux qui font une pareille sottise; jeu détestable, qui ne va pas à moins qu'à altérer l'organe de la vue pour toujours. Ceux-ci les prennent subitement dans les bras pour faire semblant de les jetter dans un puits, dans une riviere, ou par la fenêtre. Ceux-là leur tordent rudement les bras, en les serrant lourdement dans les leurs. D'autres enfin feignent brusquement de courir après eux, leur font cogner la tête, ou toute autre partie, contre quelques corps durs

qui les bleſſent gravement. Je ne finirois pas ſi je voulois énoncer ici les inconvénients qu'il y a de laiſſer jouer les enfants avec des gens de cette eſpèce).

Mais ce ſont les effets ſucceſſifs de la *peur*, qui deviennent, en général, plus dangereux : la *crainte* conſtante d'un mal futur, en ſéjournant dans l'ame, occaſionne ſouvent le mal même que l'on craint. Delà il arrive qu'un grand nombre de perſonnes ſont mortes des mêmes Maladies qu'elles avoient appréhendées pendant long-temps, ou dont quelque accident, quelque folle prédiction les avoient frappées. C'eſt ſouvent le cas des *femmes en couches*. La plupart de celles qui ſont mortes dans cet état, avoient été frappées de l'idée de cette eſpece de mort long-temps avant qu'elles accouchaſſent ; & il y a grande raiſon de croire que cette impreſſion a ſouvent été la ſeule cauſe de cette mort.

La crainte continue d'une Maladie, occaſionne ſouvent cette Maladie même.

La manie qu'ont pluſieurs perſonnes de ne parler de l'*accouchement*, qu'en le repréſentant accompagné de douleurs & de dangers, eſt très-nuiſible aux femmes. Peu de femmes meurent en travail, quoiqu'un aſſez grand nombre meurt en *couches* ; ce qu'on peut expliquer de la maniere ſuivante. Une femme, après être *délivrée*, ſe trouvant foible & épuiſée, ſe croit tout auſſi-tôt dans le plus grand danger ; & cette crainte eſt telle, que ſouvent elle ſupprime les *évacuations* néceſſaires, dont dépend ſon rétabliſſement. C'eſt ainſi que les femmes ſont ſouvent la victime de leur propre imagination, pendant qu'elles ne courroient aucun riſque ſi elles n'appréhendoient pas.

Les femmes en couches priſes pour exemple.

Il arrive rarement que dans une grande Ville, la mort de deux ou trois *femmes en couches* ne ſoit pas ſuivie de pluſieurs autres. Qu'une femme, de la connoiſſance de ces premieres, ſoit enceinte,

elle craint auſſi-tôt le même ſort, & cet accident devient *épidémique*, par la ſeule force de l'imagination. Que les *femmes enceintes* mépriſent donc la *peur*, & qu'elles évitent, à tel prix que ce ſoit, de ſe trouver avec des commeres, des babillardes, qui ſont continuellement à répéter à leurs oreilles les accidents arrivées aux autres. On doit en général, éloigner avec le plus grand ſoin tout ce qui peut alarmer une femme, ſoit *enceinte*, ſoit *en couches*.

Dangereux effets des ſonneries funéraires.

La plupart des femmes qui meurent en *couches*, doivent cet accident à une coutume ancienne & ſuperſtitieuſe, encore en vogue dans la plupart des Provinces de l'Angleterre (& dans toutes les campagnes de France), de ſonner toutes les cloches d'une Paroiſſe pour chaque perſonne qui meurt. Les perſonnes qui ſe croient en danger ſont ordinairement très-curieuſes; & ſi elles viennent à apprendre que l'on ſonne pour une perſonne morte dans le même état que celui où elles ſe trouvent, quelles funeſtes conſéquences ne doit-il pas en réſulter? De quelque maniere que les *femmes enceintes* apprennent la mort de leurs connoiſſances, elles ſont toujours tellement diſpoſées à craindre pour elles le même accident, qu'on ne peut, qu'avec les plus grandes difficultés, les perſuader du contraire.

L'uſage de ſonner les cloches n'eſt pas pernicieux aux *femmes en couches* ſeules; il l'eſt encore dans beaucoup d'autres circonſtances. Dans les *fievres malignes*, dans leſquelles il eſt ſi difficile de ſoutenir le courage du malade, quel effet ne produira pas une ſonnerie funéraire, dont il eſt étourdi cinq ou ſix fois par jour? Il n'eſt pas douteux que ſon imagination frappée ne lui faſſe croire que ceux pour qui l'on ſonne, ſont morts de la Ma-

ladie même dont il eſt attaqué. Cette *crainte* aura plus de force pour le décourager, que tous les *cordiaux* de la Médecine n'en auront pour le ranimer.

Effets funeſtes de la crainte de la mort inſpirée dans les Hôpitaux.

(Si le ſon des cloches a des effets auſſi funeſtes ſur les perſonnes attaquées de Maladies graves, quelle impreſſion ne doit point faire ſur ces mêmes perſonnes, l'aſpect d'un cadavre ſouvent étendu à leurs côtés? C'eſt ce qui arrive tous les jours dans les hôpitaux, & ſur-tout dans les hôpitaux où l'on entaſſe les malades les uns ſur les autres, comme à l'Hôtel-Dieu de Paris. Nos Philoſophes ont beau répéter cette vérité : que la mort n'eſt que le terme de la vie, qu'elle n'eſt que la ſéparation de l'ame & du corps; que par conſéquent elle n'eſt point un mal réel, mais la ſimple privation d'un bien, privation qui eſt même inſenſible; le peuple, tous les hommes en général, la regarderont toujours comme le plus grand des maux. La *crainte* de la mort aura toujours ſur nous le plus grand empire : delà la répugnance pour les Hôpitaux. Auſſi n'y voit-on guere entrer que ceux qui ſont abſolument ſans reſſource : comme ils n'ont rien à perdre, que la mort n'eſt pour eux que le terme de la miſere, ils y vont avec moins de répugnance & cette eſpece d'inſouciance les ſauve; car, ſi l'on y fait attention, ils ſont preſque les ſeuls qui en reviennent.

Pour les autres, que la perte de leur fortune, ou toute autre conſidération force de s'y rendre, comme la vie a été pour eux quelque choſe, la crainte accompagne leurs premiers pas vers le ſéjour de la mort : la frayeur couche avec eux, & l'aſpect de leurs voiſins expirants & même expirés, les tue. M. LE ROY, dans l'Ouvrage annoncé ci-deſſus, pag. 297 de ce Vol., a ſagement prévu

à tous ces funeſtes inconvénients. Chaque malade, dans ſon Hôtel-Dieu, a ſon lit; & chaque lit eſt placé & arrangé de maniere que les malades qui ſont dans les lits voiſins, ne peuvent voir ce qui s'y paſſe. Par cette diſpoſition, non-ſeulement il empêche qu'ils ne ſoient épouvantés par les ſouffrances ou la mort de ceux qui les avoiſinent, mais encore il prévient les courants du mauvais *air* des uns ſur les autres. Cependant la libre circulation de l'*air* dans les ſalles, qui eſt ſi néceſſaire, n'en eſt point altérée, parce que les habiles Phyſiciens ſavent trouver des reſſources pour tout, comme le prouve l'Hôtel-Dieu de M. LE ROY).

Il faut éloigner du malade tout ce qui eſt capable de lui inſpirer de la crainte.

Si l'on ne peut abolir la cérémonie ſuperſtitieuſe des ſonneries funéraires, il faut, autant qu'il eſt poſſible, tenir le malade éloigné du bruit des cloches & de tout ce qui peut l'alarmer; mais on eſt bien loin de ſuivre ce précepte. Il y a des gens qui n'ont d'autres affaires que de viſiter un malade, pour venir chuchoter ſans ceſſe à ſes oreilles. Tels qui paſſent pour des amis ſenſibles, devroient plutôt être regardés comme des ennemis. Quiconque veut du bien à un malade, ne doit jamais laiſſer approcher de telles gens.

Le malade n'a beſoin que de ſa garde, & d'un aide quand on le change. Pourquoi?

(Nous avons fait voir ci-devant, pag. 289 de ce Volume, qu'il étoit de la prudence de ne laiſſer entrer dans la chambre d'un malade, que les perſonnes néceſſaires; & le nombre de ces perſonnes eſt toujours très-petit: il ſe réduit toujours à la Garde, & à un aide dans les moments où il faut changer le malade: dans tout autre temps, la Garde ſeule ſuffit. Sur mille malades, neuf ont de l'averſion pour la compagnie; & pour peu qu'ils ſoient craintifs, cette compagnie leur eſt à charge, & même nuiſible. La plupart des perſonnes, qui ſe font une eſpece de métier de viſiter

du matin au ſoir les malades, ont la fureur de parler, à quelque prix que ce ſoit; & quelque choſe qui doive en arriver, il faut qu'elles aient donné leur avis avant que de ſortir: ce n'eſt point à la Garde, ce n'eſt point aux parents à qui elles s'adreſſent, c'eſt au malade même; & ſi elles voient que le malade n'y faſſe pas une attention marquée, elles le lui répétent, de peur qu'il n'en ſoit point perſuadé.

J'ai vu une Dame, quinze jours après un *accouchement laborieux*, à qui une de ces commeres perſuada qu'elle avoit un *ulcere* à la *matrice*. Rien n'annonçoit dans cette Dame une pareille Maladie, & la viſite confirma l'abſurdité d'un pareil *pronoſtic*: on eut beau vouloir la convaincre du contraire, & détruire l'impreſſion qu'avoit fait ſur ſon eſprit cette fauſſeté; elle avoit jetté des racines trop profondes, & la malade périt, au bout de deux mois, dans le *maraſme*.

Une autre Dame périt également par une pareille imprudence. Elle étoit attaquée d'une *fievre lente nerveuſe*: comme l'*oppreſſion* étoit conſidérable, & qu'elle n'avoit point cédé aux *remedes* appropriés, une conſultation décida qu'il falloit en venir à la *ſaignée* du pied. Le Chirurgien, après ſon opération, prit à part le mari & quelques commeres qui étoient préſentes; il leur dit, *en confidence*, que les Médecins n'y connoiſſoient rien; que cette Maladie étoit une *hydropiſie de poitrine*. Une de ces commeres ne manqua pas de venir vîte trouver la malade, & de lui rapporter le propos du Chirurgien; il n'en fallut point davantage. Cette Dame avoit entendu dire que cette Maladie étoit incurable; l'impreſſion que cette imprudence fit ſur elle fut d'autant plus vive, qu'elle avoit le *genre nerveux* très irritable:

elle tomba insensiblement dans le *marasme*, & mourut au bout de cinq mois. Il n'est point de Praticien qui n'ait fait de pareilles observations).

L'usage de pronostiquer l'issue d'une Maladie, ne peut être que nuisible aux malades.

Les Médecins ont été long-temps dans l'habitude de *pronostiquer*, comme ils disent, le sort du malade, ou de prédire l'issue de la Maladie. Ce ne peut être que la vanité qui ait introduit cet usage dans la pratique, & il ne peut avoir lieu qu'en dépit du sens commun & du salut du malade. J'ai connu un Médecin assez barbare pour se vanter d'avoir prononcé plus de sentences, plus d'arrêts, que tous les Juges de Sa Majesté. Plût à Dieu que ses arrêts n'aient pas toujours été aussi funestes!

On peut, à la vérité, alléguer que le Médecin ne donne pas son opinion en présence du malade; mais il fait encore plus mal. Il vaudroit mieux qu'un malade sensible entendît lui-même ce que dit le Docteur, que de l'apprendre par l'air triste, par les pleurs, par les propos interrompus de ceux qui l'entourent. Il est rare que l'on puisse cacher au malade le sentiment du Médecin, s'il est défavorable. L'embarras avec lequel les amis ou ceux qui soignent le malade, rapportent ce qu'on leur a dit, est, en général, suffisant pour découvrir la vérité.

On ne doit qu'une réponse équivoque aux questions indiscretes sur l'issue d'une Maladie.

On ne voit pas de quel droit un homme annonce la mort à un autre, sur-tout lorsque cette déclaration est capable de le tuer. Il est vrai que les hommes sont curieux de savoir les événements, & qu'ils ne manquent jamais d'importuner le Médecin, jusqu'à ce qu'il ait donné son sentiment. Cependant une réponse équivoque, dans une circonstance où l'on ne doit tendre qu'à exciter les espérances du malade, est sans contredit la plus sage comme la plus sûre. Cette conduite

ne nuit ni au malade, ni au Médecin. Rien ne tend plus à décrier la Médecine, que ces hardis *pronoſtiqueurs* qui, pour le dire en paſſant, ſont les plus ignorants de la Faculté. Les erreurs qu'ils commettent tous les jours dans leurs *pronoſtics*, ſont des preuves parlantes de la vanité humaine & de l'ignorance.

Précautions dont il faut uſer lorſqu'on eſt néceſſité de porter un pronoſtic.

Nous convenons qu'il eſt des circonſtances dans leſquelles un Médecin ne peut s'empêcher de découvrir à quelqu'un de la famille, ou à quelqu'ami, le danger dans lequel ſe trouve un malade, quoiqu'il doive toujours le faire avec les plus grandes précautions. Mais, dans aucun cas, il n'eſt néceſſaire que tout un canton, toute une Ville ſache, immédiatement après la premiere viſite du Médecin, qu'il n'a pas d'eſpérance de rétablir ce malade. Les perſonnes qui, par une curioſité indiſcrete, ſont ſans ceſſe à queſtionner le Médecin ſur le ſort d'une Maladie, ne méritent certainement qu'une réponſe équivoque (3).

---

(3) La ſcience des *pronoſtics* eſt une partie de la Médecine, abſolument néceſſaire à tout Praticien. Elle eſt ſa bouſſole ; c'eſt elle qui lui trace la route qu'il doit ſuivre, qui fixe ſa marche : par elle, il connoît le terme où doit aboutir la Maladie ; quelle en ſera la fin ; ſi elle ſera heureuſe ou funeſte. Cette connoiſſance le guide dans l'adminiſtration des *remedes*, & ſur-tout de la *diete*. C'eſt ainſi que, dans une *Maladie très-aiguë*, il preſcrit une *diete* ſévere, parce que les *ſymptômes* de la Maladie, & la rapidité de ſa marche, lui aſſurent qu'elle ne ſera pas de longue durée. Dans une *Maladie* moins vive, & ſur-tout dans une *Maladie chronique*, qui paroît plutôt dans un état ſtationnaire, que dans une véritable marche, qui, par conſéquent, doit durer pluſieurs mois, pluſieurs années, il preſcrit des *aliments*, même ſolides, parce qu'il ſait qu'un corps, qui peut ſoutenir une abſtinence de quelques jours, ſuccomberoit, ſi cette abſtinence étoit prolongée un mois & davantage.

En quoi la ſcience des pronoſtics peut être utile au Médecin.

Mais cette ſcience ſi utile, ſi indiſpenſable au Médecin, de-

Les cas où

Les Médecins ne sont pas les seuls

Cette vanité de prédire le sort des malades, n'est point particuliere aux Médecins. D'autres suivent

---

il faut porter un jugement décisif d'une Maladie, sont rares. Incertitude de la science des pronostics.

viendra funeste au malade, toutes les fois qu'elle sera maniée, ou par un ignorant, ou par un imprudent. Il n'y a presque aucun cas, où un Médecin soit forcé de porter un jugement décisif dans une Maladie, sur-tout lorsqu'on en craint une mauvaise issue. D'ailleurs, rien d'aussi incertain que les *pronostics* dans les Maladies. HIPPOCRATE lui-même nous en prévient dans ses *Aphorismes*, Sect. 2-19. On ne peut, dit-il, dans toutes les Maladies *aiguës*, prédire le sort du malade, soit pour la vie, soit pour la mort; & feu M. LE ROY, ancien Professeur de Médecine à Montpellier, frere de l'Académicien, cité ci-devant pages 297 & suivantes, nous disoit, dans ses leçons sur HIPPOCRATE, qu'il avoit vu revenir un malade qui avoit eu le râle, *symptôme* qui a toujours passé pour mortel.

Suites funestes de l'impression que fait chez certains malades la proposition de les faire administrer.

Je sais que la Religion oblige le Médecin de faire remplir, à ses malades, un devoir indispensable. Mais rien ne l'oblige d'attendre au moment où le malade est instruit de son triste sort, par les visites indiscretes, par les propos interrompus, par les larmes & les pleurs de toute sa famille. Si l'on attend cet instant pour lui conseiller de se faire administrer, il est à craindre que ce conseil ne soit pour lui un poignard qu'on lui plonge dans le sein.

J'en ai un exemple frappant dans une jeune femme, attaquée d'une *fluxion de poitrine*, accompagnée de *fievre putride*. Cette femme avoit vu mourir sa mere, le lendemain du jour où elle avoit reçu ses Sacrements. Elle avoit entendu dire que son aïeule étoit morte de même : elle avoit toujours dit, avant sa Maladie, que, si jamais elle étoit administrée, elle mourroit également. Elle tombe malade; sa Maladie se déclare avec les *symptômes* les plus violents. Je suis appellé le second jour au soir : à ma seconde visite, je parle au mari de la faire administrer. On me fait part de sa répugnance; j'insiste, personne ne veut s'en charger : deux jours se passent en délais. A la fin, quelqu'un prend sur soi de le lui conseiller; aussi-tôt cette femme se croit morte : elle commence à *délirer*, & elle meurt en effet douze heures après.

Quel moment il faut choisir pour leur faire cet-

Dès qu'un Médecin voit qu'une personne est attaquée de Maladie qu'il sait être dangereuse, & en deux ou trois jours il peut en être assuré, qu'il parle des Sacrements; & son ma-

leurs

leurs exemples ; & ceux qui se croient les plus savants, font souvent beaucoup de mal de cette maniere. L'humanité, qui doit seule nous porter à rendre service aux malades, est bien loin de nous engager à exciter la *crainte* de ceux qui sont déja assez malheureux d'être accablés sous le poids de la Maladie.

qui se mêlent de prédire le sort des malades.

Un ami, & même un Médecin, peut souvent faire plus de bien en se conduisant avec douceur, & en plaignant le malade, qu'en administrant des *remedes*. Ils ne doivent jamais négliger d'employer le plus puissant des *cordiaux*, l'ESPÉRANCE.

La compassion & l'espérance sont plus utiles aux malades, que les remedes.

§ III.

Du Chagrin.

LE *chagrin* est, de toutes les *passions*, celle qui est la plus nuisible, relativement à la santé. Les effets du *chagrin* n'ont point d'interruption ; &, quand il se fixe profondément dans l'ame, il a les suites les plus fâcheuses. Le *colere* & la *peur* sont des *passions* violentes, qui sont rarement de longue durée. Le *chagrin* se change souvent en une *mélancolie* continue, qui mine les forces de l'ame &

Effets du chagrin.

---

lade, sur lequel la Maladie n'a pas encore épuisé ses fureurs, sera d'autant moins frappé de cette annonce, qu'il se sentira encore une partie de ses forces. Par ce moyen, il ne l'exposera pas à périr victime d'une frayeur qui, pour être mal fondée, n'en est pas moins funeste.

te proposition ;

Que le Médecin agisse de même à l'égard des dernieres volontés du malade, & il aura prévenu tous les cas dans lesquels il se trouvera obligé de déclarer ce qu'il pense d'une Maladie. Dans toute autre circonstance, une réponse équivoque, qui tendra à exciter, à ranimer l'espérance du malade, est la seule que l'on doive se permettre.

Et pour porter à mettre ordre à leurs affaires.

détruit le *tempérament*. Il faut, par tous les moyens poſſibles, chercher à éloigner cette *paſſion*.

Il faut le dompter dans les commencements.

On peut en triompher dans les commencements; mais quand une fois elle a pris une certaine force, c'eſt en vain que le plus ſouvent on veut travailler à la détruire.

Il y a de la grandeur d'ame à ſupporter avec courage les malheurs de la vie.

Il eſt impoſſible d'échapper à tous les malheurs qui affiégent la vie; mais on montre une véritable grandeur d'ame, quand on les ſupporte avec courage. Il y a des perſonnes qui ſe font une eſpece de mérite de céder au *chagrin*; & quand elles ſont pourſuivies par l'infortune, on les voit refuſer obſtinément toute conſolation, juſqu'à ce que leur ame, accablée par le poids de la *mélancolie*, ſuccombe ſous le fardeau. Cette conduite, qui mine la ſanté, eſt encore contraire à la Religion, à la raiſon, au ſens commun.

Maladies occaſionnées par le chagrin.

Le changement d'idées eſt auſſi néceſſaire à la ſanté, que l'*exercice*. Quand l'ame reſte long-temps fixée ſur un objet, & particuliérement ſur un objet déſagréable, toutes les *fonctions* du corps en ſont troublées. Auſſi les perſonnes qui ſe livrent au *chagrin*, ont-elles l'appétit dérangé, & font-elles de mauvaiſes *digeſtions*. Delà l'affaiſſement de l'eſprit, le relâchement des *nerfs*, les *vents* dans les *inteſtins*, & la corruption des humeurs; parce que le *chyle* ne peut plus être renouvellé. C'eſt ainſi que les meilleures *conſtitutions* ont été la victime des malheurs de famille, ou de tout ce qui peut occaſionner de violents *chagrins*.

Moyens qu'il faut employer pour échapper au chagrin:

Il eſt abſolument impoſſible, que ceux qui ont l'eſprit affecté, jouiſſent d'une bonne ſanté. On peut, dans cet état, vivre quelques années; mais quiconque veut parvenir à un âgé avancé, doit vivre content & ſatisfait. Je ſais que cela n'eſt pas toujours en notre pouvoir; cependant nous ſom-

mes, en général, auſſi maîtres de commander à notre ame, que nous le ſommes de diriger le *régime* de notre corps : par exemple, nous ſommes maîtres de faire ſociété, ou avec des gens gais, ou avec des gens *mélancoliques ;* d'entre-mêler nos travaux d'amuſements & de récréations, ou de reſter toujours abymés ſous le poids de nos infortunes, à notre choix. Cette conduite eſt certainement en notre pouvoir, & c'eſt d'elle que dépend, en général, l'état de notre ame.

Une ſociété ágréable ;

La variété des ſcenes, qui ſe préſentent d'elles-mêmes à nos ſens, a ſans doute pour but d'empêcher que notre attention ſoit trop long-temps fixée ſur un ſeul objet. La Nature nous offre partout de ces variétés; & l'eſprit, à moins qu'il n'ait contracté l'habitude d'être conſtamment attaché à un ſeul objet, ſe plaît dans la diverſité. Elle nous montre en même-temps les moyens de diſtraire l'eſprit affligé.

La variété d'idées ;

Tourner ſouvent notre attention ſur de nouveaux objets, les examiner pendant quelque temps, &, quand l'eſprit commence à ſe rebuter, changer de ſcene; voilà les moyens de ſe fournir une ſucceſſion de nouvelles idées, juſqu'à ce que celles qui ſont déſagréables, ſoient entiérement diſſipées. C'eſt ainſi qu'en voyageant, en s'appliquant à l'étude des Arts ou des Sciences, en liſant les Ouvrages les plus ſérieux, ou même en écrivant ſur les matieres les plus abſtraites, on peut parvenir plus ſûrement à chaſſer le chagrin & l'ennui, qu'en ſe livrant aux amuſements les plus tumultueux.

Le changement d'objets ;

J'ai déja obſervé, que le corps ne peut conſerver la ſanté ſans *exercice ;* il en eſt de même de l'ame. L'indolence nourrit le *chagrin.* Quand l'eſprit n'a rien autre à penſer qu'à ſes malheurs, il

L'application à des affaires, même ſérieuſes ;

ne doit point être étonnant qu'il ſoit ſans ceſſe affligé. On voit rarement, que ceux qui ont des affaires, qui demandent de l'application, ſoient chagrins. Au lieu donc de chercher à ſe diſtraire de ſon travail, ou de ſes affaires, quand l'on tombe dans le malheur, il faut, au contraire, s'y plonger avec une attention plus ſérieuſe, ſe livrer avec plus d'ardeur aux fonctions qu'elles exigent, & partager ſon temps entre ſes devoirs & la compagnie d'amis gais & ſociables.

Les plaiſirs honnêtes.

Les plaiſirs honnêtes doivent être recherchés avec le plus grand ſoin. En portant inſenſiblement ſon eſprit ſur des objets agréables, on parvient à diſſiper la mélancolie dans laquelle ne manque jamais de nous plonger l'infortune. Les plaiſirs ſemblent donner de la rapidité au temps, & ils ont les ſuites les plus heureuſes.

Erreurs de ceux qui, étant dans le chagrin, ſe livrent à boire.

Quelques-uns de ceux qui ſont dans le *chagrin*, ſe livrent à boire; mais le *remede* eſt pire que le mal : il eſt rare qu'à la fin ils ne ruinent leur fortune, leur caractere & leur *tempérament*.

§ IV.

De l'Amour.

L'amour eſt la plus forte des paſſions.

L'*AMOUR* eſt peut-être la plus forte de toutes les *paſſions* : au moins, quand il eſt porté à un certain degré, eſt-il moins ſuſceſptible que toutes les autres d'être réprimé, ou de céder aux impulſions de la raiſon. La *crainte*, le *chagrin*, toutes les autres *paſſions*, ſont néceſſaires pour la conſervation de l'individu; mais l'*amour* eſt néceſſaire pour la propagation de l'eſpece : il falloit donc que cette *paſſion* fût profondément enracinée dans le cœur de l'homme.

Quoique l'*amour* ſoit la *paſſion* la plus violente, il eſt rare qu'il marche auſſi rapidement que quelques-unes des autres *paſſions*. Peu de perſonnes aiment à l'extrême du premier abord.

Attention qu'il faut avoir avant que de ſe livrer à l'amour.

Nous conſeillons donc, à qui que ce ſoit, avant que de s'abandonner à l'*amour*, de peſer attentivement les probabilités, qui font eſpérer d'obtenir l'objet aimé. Si elles ne ſont point en notre faveur, nous devons éviter toutes les occaſions d'augmenter notre *paſſion*. Nous devons auſſi-tôt fuir la compagnie de l'objet de notre amour : nous devons nous appliquer ſérieuſement à nos affaires, ou à l'étude; nous livrer à toutes ſortes de diſſipations, & ſur-tout chercher à nous attacher, s'il eſt poſſible, à un autre objet, que nous ſoyons dans le cas de pouvoir obtenir.

Suites funeſtes dans leſquelles entraîne l'amour, lorſqu'on a la barbarie de s'en faire un jeu.

Il n'eſt pas de *paſſion* à laquelle on eſt plus diſpoſé à ſe livrer qu'à l'*amour*, quoiqu'il n'y en ait point de plus dangereuſe. On voit des hommes qui font l'*amour* pour s'amuſer, d'autres par pure vanité, ou pour faire voir ce qu'ils peuvent ſur le cœur d'une Belle. C'eſt la cruauté la plus noire dont on puiſſe ſe rendre coupable. Ce qu'on deſire ardemment, on le croit facilement : delà les femmes trop crédules ſe trouvent ſouvent être trahies de la maniere la plus cruelle, avant que d'avoir pu découvrir que ce prétendu *amour* n'étoit qu'un jeu. Mais on ne doit jamais jouer avec cette *paſſion*.

Parvenu à un certain degré, il ne peut être guéri que par la poſſeſſion de l'objet aimé.

Lorſque l'*amour* eſt parvenu à un certain degré, il ne peut être guéri que par la poſſeſſion de l'objet aimé, qui, dans ce cas, doit toujours être accordé, à moins qu'il n'y ait une impoſſibilité abſolue.

Conduite ordinaire de peres & me-

La conduite des peres & meres, relativement au mariage de leurs enfants, n'eſt pas toujours exempte de blâme. Un parti avantageux eſt le

res dans les mariages.

but ordinaire des parents, tandis que leurs enfants ſouffrent le plus cruel martyre, entraînés d'un côté par leur inclination, & de l'autre par les devoirs qu'ils croient dus à leurs parents. La premiere choſe que les parents doivent conſulter en établiſſant leurs enfants, eſt, ſans contredit, l'inclination de ces derniers. Si on y apportoit toujours une attention convenable, on feroit de plus heureuſes alliances, & les parents n'auroient pas ſi ſouvent lieu de ſe repentir de la ſévérité de leur conduite. La perte de la ſanté & des ſentiments de leurs enfants, ne leur montre que trop ſouvent, par la ſuite, leur erreur.

On doit, dans les mariages, conſulter ſur-tout l'inclination des ſujets, & avoir attention à leurs tempéraments. Pourquoi?

(L'inclination eſt le point eſſentiel à conſidérer dans les mariages. C'eſt une vérité dont l'intérêt ſeul ne voit point l'évidence, parce qu'il eſt aveugle. Mais une autre conſidération, qu'il faut apporter dans les alliances, eſt celle des *tempéraments*. Nous allons voir ci-après, § VI, Art. II de ce Chapitre, qu'un homme & une femme d'un *tempérament bilieux*, ne ſont pas propres à la *conception*. Il eſt donc intéreſſant de ne point unir deux perſonnes de ce même *tempérament*. Les femmes *ſanguines*, plus modérées que les femmes *bilieuſes*, ſont plus fécondes : il ſeroit donc important que les hommes *bilieux* n'épouſaſſent jamais que des femmes *ſanguines*, *mélancoliques* ou *phlegmatiques*, & que les femmes *bilieuſes* priſſent la même précaution envers leurs maris.

Mais on a malheureuſement oublié, que c'eſt d'une union aſſortie, quant au moral & quant au phyſique, que naiſſent des enfants bien faits & bien conſtitués. On doit craindre que, dans bien des pays, on ne ſoit dans peu obligé d'en venir au croiſement des races, tant l'eſpece humaine s'y eſt abatardie, faute d'avoir égard à ces circonſ-

tances. Les grands noms, les familles illuſtres ne s'éteignent jamais que par ces cauſes. La convenance des rangs & des fortunes fait les mariages; l'*amour* n'y eſt pour rien, ou du moins il ne bat que d'une aîle. Il doit battre des deux pour faire des enfants robuſtes; ce qu'on fait à regret, on le fait toujours mal. L'*amour*, dans ce cas, reſſemble à une lampe ſépulchrale, qui éclaire une urne, ſans réchauffer les cendres qu'elle contient).

§ V.

De la Mélancolie religieuſe.

Effets de la mélancolie religieuſe, qui a ſa ſource dans l'idée fauſſe qu'on ſe fait de la Religion.

La plupart des perſonnes dévotes, regardent la gaieté comme un crime. Elles s'imaginent que toute la Religion conſiſte à pratiquer certaines mortifications, à ſe refuſer la plus petite faveur, & à ſe priver des plaiſirs, même les plus innocents, les plus honnêtes. Il regne ſur leur phyſionomie le froid le plus glacial, & leur eſprit eſt plongé dans la *mélancolie* la plus noire. Leurs figures, quelque jolies qu'elles ſoient, diſparoiſſent bientôt : tout prend un aſpect ſiniſtre; & celles qui devroient n'inſpirer que des idées agréables, ne procurent que du dégoût. La vie elle-même leur devient un fardeau; le bonheur leur eſt à charge : perſuadées qu'il n'y a pas de maux ſemblables à ceux qu'elles éprouvent, ſouvent elles mettent fin elles-mêmes à leur malheureuſe exiſtence.

La Religion conſidérée ſous ſon vrai point de vue, en ſeroit elle-même le remede.

Il eſt bien malheureux que la Religion ſoit corrompue, au point de devenir la cauſe des maux mêmes qu'elle eſt deſtinée à ſoulager. Rien de plus capable que la Religion Chrétienne, d'élever & de ſoutenir le courage des Fideles au-deſſus des afflictions auxquelles ils ſont en butte. Elle enſeigne

que les ſouffrances de la vie ſont pour nous préparer au bonheur futur, & que ceux qui perſiſtent dans la pratique des vertus, jouiront un jour d'une félicité ſans bornes.

Les Prêtres, dont le devoir eſt d'enſeigner la Religion au peuple, devroient ſe garder de pénétrer trop avant dans les matieres obſcures : la paix, la tranquillité de l'ame, que la vraie Religion ſait ſi bien inſpirer, eſt un argument en ſa faveur, plus puiſſant que toutes les terreurs dont on nous épouvante. La terreur peut, à la vérité, détourner les hommes des crimes extérieurs; mais pourra-t-elle jamais leur inſpirer l'amour de Dieu & du prochain, en quoi conſiſte toute la vraie Religion ?

Seul moyen de ſe ſouſtraire à la violence des paſſions.

Je conclus, en diſant, que le meilleur moyen de s'oppoſer à la violence des *paſſions*, & de prévenir les altérations profondes qu'elles ne manquent jamais de jetter dans la *conſtitution* & dans le *tempérament*, eſt de ſe livrer à celles qui ſont oppoſées, & d'appliquer ſon eſprit à des occupations utiles.

Toutes les paſſions prennent leur ſource dans les tempéraments.

(D'après ce qu'on vient de dire des *paſſions*, dans ce Chapitre, nous devons ſentir qu'elles prennent leur ſource dans les *tempéraments*. Tout eſt enchaîné dans la Nature. Le phyſique & le moral y ſont unis par les liens les plus forts. Si on les a négligés, ou ſéparés l'un de l'autre ſi ſouvent, c'eſt que la plupart de ceux qui nous ont tracé le phyſique de l'homme, ne ſont pas aſſez attachés à nous en peindre le moral : c'eſt que les Philoſophes n'ont point toujours été d'aſſez bons Phyſiciens. M. le Comte DE BUFFON eſt le premier qui ait reſpecté ces liens indiviſibles : mais la Nature l'a trop bien traité, pour qu'il la méconnût & qu'il la peignît dans un état de contorſion.

Pour mettre ces vérités dans tout leur jour,

nous allons donner une eſquiſſe des *tempéraments*, ſi bien décrits par M. Clerc, dans ſon *Hiſtoire Naturelle de l'Homme malade*. Si, d'après les caracteres phyſiques & moraux, on prévoit quelles ſont les *paſſions* qui doivent dominer dans tel ou tel *tempérament*; ſi, par exemple, on voit que la *colere*, la haine, le reſſentiment, &c., indiquent l'homme *bilieux*; ſi l'on voit que la *peur*, la *crainte*, le *chagrin*, &c., annoncent le *mélancolique*; ſi l'on voit que l'indolence, l'*apathie*, &c., tiennent au *phlegmatique*; ſi l'on voit enfin que la légéreté, l'inconſtance, &c., ſont dues au *tempérament ſanguin*, nous aurons prouvé notre theſe. Nous remplirons d'autant plus volontiers cette tâche, qu'il n'eſt rien dit des *tempéraments*, dans tout le cours de cet Ouvrage).

§ VI.

Des diverſes eſpeces de Tempéraments, ſources de nos Paſſions.

Enumération des divers tempéraments.

(Les Anciens ont admis neuf eſpeces de *tempéraments*, que l'on peut réduire à quatre. Tels ſont, le *ſanguin*, le *bilieux*, le *mélancolique* & le *pituiteux* ou *phlegmatique*. Toutes ces eſpeces de *tempéraments* ſont à la fois naturelles, acquiſes & compoſées. Le *tempérament* naturel & ſimple n'exiſte nulle part. Son exiſtence ſuppoſe une combinaiſon métaphyſique de principes; combinaiſon impoſſible, ou qui ne peut être que momentanée dans un corps ſujet aux viciſſitudes, dans un corps qui paie ſans ceſſe, à la Nature, les frais de ſon exiſtence, dans un corps enfin qui ne peut & ne doit avoir qu'un état ſtationnaire. Le changement de climat, le genre de vie, le côté phyſique &

moral de l'individu, ſont les cauſes du *tempérament* acquis; & la multiplicité de ces cauſes réunies dans l'individu, rendent ſon *tempérament* de plus en plus compoſé : mais la ſomme de ces variétés rentre dans l'unité, dans l'uniformité de la *conſtitution* primordiale; & les différences individuelles, qui appartiennent en propre à chaque ſujet, ſont préciſément ce qu'on appelle l'*idioſyncraſie* de chaque ſujet).

Article premier.

Du Tempérament ſanguin.

Qualités phyſiques du tempérament ſanguin.

(Une phyſionomie animée; des yeux ordinairement bleus; un beau corps, dont la ſtature eſt élevée; des chairs qui ne ſont, ni trop fermes, ni trop molles, ni trop garnies de poils; des cheveux blonds ou châtains; une couleur agréable & merveille; des membres ſouples & agiles, peu propres aux travaux de forces; des *veines* larges & bleues, remplies d'un *ſang* qui circule aiſément; un *pouls vif*, mais doux & *uniforme*, ſont les ſignes individuels du *tempérament*, que nous appellons *ſanguin*.

L'homme *ſanguin* exerce toutes ſes *fonctions* avec une facilité admirable : il a bon appétit, ſans cependant être auſſi vorace que l'homme *bilieux* : il digere bien & lentement; il a le ventre libre; mais il urine peu, parce qu'il *tranſpire* aiſément.

Qualités morales de l'homme ſanguin.

L'homme *ſanguin* eſt bon, franc, brave, courageux : la vivacité, l'enjouement, la douceur & l'aménité, forment ſon caractere; ſon imagination eſt brillante, ſa mémoire facile. Il a beaucoup d'eſprit, des idées heureuſes & promptes, un jugement vif, des expreſſions aiſées : il aime le

luxe, les plaiſirs, la table, les femmes. Toutes les affaires de cœur ont un empire abſolu ſur lui. Il aime avec beaucoup de délicateſſe ; mais ce *Céladon* eſt indiſcret & inconſtant : il a plutôt des goûts que des *paſſions :* il eſt plus propre à faire des connoiſſances que des amis. Auſſi étourdi que ſenſible, il n'aime pas qu'on lui réſiſte ; il s'emporte aiſément, & ſe calme de même. Preſque tous ceux que l'on appelle gens d'eſprit, ſont de ce *tempérament.*

Les Sciences abſtraites, les méditations profondes & ſuivies, tout ce qui demande de la conſtance & de l'opiniâtreté dans le travail, donne du dégoût à l'homme *ſanguin :* comme il ſaiſit vivement tous les objets, il les quitte de même : c'eſt l'image du papillon. Mais il excelle dans toutes les Sciences agréables, dans tous les Arts de goût. Son imagination, douce & riante, le rend naturellement enclin à la Poéſie, à la Peinture, à la Muſique. Preſque toutes ſes productions ſont gracieuſes. La bonté de cette *conſtitution* n'eſt pas un titre pour vivre long-temps : la ſenſibilité & la vivacité qui lui ſont propres, abregent conſidérablement ſes jours).

Article II.

Du Tempérament bilieux.

Qualités phyſiques du tempérament bilieux.

(L'homme *bilieux* n'a pas ordinairement une taille avantageuſe, ni un gros embonpoint ; mais il eſt fort, *nerveux*, bien *muſclé.* Ses *os* ſont gros, ſes chairs compactes : ſa *peau* aride & ſeche, eſt d'un rouge foncé, brune, olivâtre, & quelquefois noire. Les poils qui le couvrent, ont la couleur des cheveux, qui ſont preſque toujours noirs & crépus. Le *bilieux* n'eſt pas beau : il a le cou gros,

la bouche grande, les levres deſſéchées, l'haleine chaude, forte, le nez épaté, les yeux noirs & perçants.

Toutes les *fonctions vitales* ſe font promptement & fortement dans l'homme *bilieux* : ſon *pouls* eſt prompt, *élaſtique*, ſec, roide. Il mange beaucoup, *digere* vîte & facilement : la *conſtipation* eſt propre à cette complexion ; la *tranſpiration* ne l'eſt pas ; le *tiſſu* de la *peau* eſt trop ſerré, trop compacte. En revanche, les *urines* ſont abondantes & très-*âcres*.

Qualités morales de l'homme bilieux.

Le *bilieux* eſt, de tous les hommes, celui qui eſt le plus amoureux ; l'amour eſt pour lui une affaire capitale. Il veut être aimé ſeul, parce qu'il aime paſſionnément, & porte ſouvent la jalouſie juſqu'à la fureur : il eſt le plus vigoureux des hommes, & conſerve long-temps cette vigueur ; il eſt auſſi le plus propre à faire concevoir, pourvu que la femme ſoit d'un *tempérament ſanguin* : ſi elle eſt d'un *tempérament bilieux*, elle eſt la plus amoureuſe des femmes ; & l'on ſait que trop de vivacité de part & d'autre, eſt un obſtacle à la *conception*. Les *bilieux* n'ont point la gaieté & l'enjouement des perſonnes *ſanguines* : toutes leurs *paſſions* ſont grandes & fortes ; ils ſont très-ſenſibles, très-prompts à s'enflammer : ils ſont conſtants, fermes, inexorables : leur colere eſt celle d'*Achille*, leur haine celle de *Coriolan* ; leur amour tient de la manie : leur imagination eſt belle & ſublime ; leur jugement eſt moins facile que celui des hommes *ſanguins* ; mais il eſt plus utile, plus ſûr, plus réfléchi : ils ont plus de génie que d'eſprit. Ce génie eſt vaſte, profond, propre à toutes les Sciences abſtraites ; quelquefois ces qualités précieuſes ſont altérées par un peu de dureté. Un *bilieux* eſt preſque toujours entêté & opiniâtre dans ce qu'il

veut, ce qu'il penſe, ce qu'il juge : ce caractere, qui ne ſait pas plier, rend l'homme déſagréable à la ſociété ; cet homme, à ſon tour, ne l'aime guere : il en eſt de cette *antipathie* réciproque, comme il en eſt de l'ennui; quand on le donne, on le reçoit. Les *bilieux* vivent très-long-temps ; à l'âge de quarante ou quarante-cinq ans ; ils deviennent *mélancoliques*).

ARTICLE III.

Du Tempérament mélancolique.

(LA ſtature des *mélancoliques* eſt grande ou moyenne ; leurs cheveux ſont bruns ou noirs ; leur viſage eſt allongé ; leurs yeux ſont grands & langoureux dans la jeuneſſe, & ſombres dans un âge plus avancé. Leurs joues ſont ſeches & avalées : leur corps eſt grêle ; leurs jambes, leurs cuiſſes menues ; leurs bras & leurs doigts effilés ; leur *peau* eſt ſeche, liſſe, polie, quelquefois rude, brûlée, noirâtre, garnie de poils très-noirs ; leur teint eſt jaune ou brun. Qualités phyſiques du tempérament mélancolique.

Les femmes de ce *tempérament* ont la *peau* belle, mais ſeche : elles ont preſque toutes une contenance nonchalante, ſoit qu'elles marchent, ſoit qu'elles agiſſent. L'homme *mélancolique*, au contraire, marche d'abord avec beaucoup de vivacité : il met de la promptitude dans toutes les actions qui ne demandent pas beaucoup de force & de conſtance. On a obſervé que les Laboureurs & les Artiſans, qui ont ce *tempérament*, ne paſſent guere l'âge de quarante ans ; les grands travaux les tuent. Ceux qui paſſent cet âge, acquierent les propriétés reconnues des *tempéraments bilieux*, & vivent très-long-temps. Au reſte, cette *conſ-*

titution n'eſt pas commune dans les campagnes; elle ne l'eſt que dans les grandes Villes, & ſurtout dans les Capitales. Ce *tempérament* eſt celui de tous, qui ſe tranſmet le plus facilement & le plus ſenſiblement des peres aux enfants. Il me ſemble qu'on doit le regarder plutôt comme une Maladie d'acquiſition, comme un vice héréditaire, que comme un *tempérament* propre à l'individu. Un garçon *mélancolique*, une fille *vaporeuſe*, viennent ordinairement d'une mere *hyſtérique*.

Dans le *tempérament mélancolique*, les mouvements du *cœur* & des *arteres* ſont très-prompts, très-variés. Le *pouls* y eſt *fréquent*, *petit*, *élaſtique*, enfoncé, mais beaucoup moins *dur* que dans la *conſtitution bilieuſe*. Les *mélancoliques* ſont ſouvent affamés : ils mangent trop, & quelquefois trop peu; ils ſemblent faits pour les extrêmes. Les *fonctions* du ventre ne ſont pas régulieres; il eſt tantôt ſerré, tantôt trop lâche : les *urines* ſont abondantes, claires, peu colorées; & le *mélancolique* a plutôt des *ſueurs* d'*expreſſion*, qu'une *tranſpiration* véritable.

Qualités morales de l'homme mélancolique.

Son imagination eſt auſſi vive, auſſi exaltée, auſſi pittoreſque que celle des Orientaux; il peint toujours en parlant. Tout eſt image, comparaiſon; mais il groſſit, il exagere ſouvent les choſes. Un *mélancolique* heureux ſe croit le plus heureux des hommes : un petit revers, une ſenſation douloureuſe, le jettent dans l'abattement, le déſeſpoir : ſon malheur lui paroît extrême; il n'étoit fait que pour lui. Mais s'il nous offre des tableaux, des images frappantes, ſon imagination lui peint des chimeres qui le troublent, & le rendent très-ſouvent malheureux, par la crainte de le devenir.

Cette *conſtitution* produit les héros, les grands hommes; mais, par un contraſte ſingulier, elle

produit auſſi les ambitieux, les grands ſcélérats. Les conquêtes, les entrepriſes qui paroiſſent ſurpaſſer les forces humaines, les crimes inouis, les ſectes, les héréſies, les régicides, ont été l'ouvrage des *mélancoliques*.

Le caractere du *mélancolique* ne reſſemble pas toujours à lui-même : il eſt machinal. Il dépend de l'impreſſion des objets ſur des ſens qui ne ſont pas toujours à l'uniſſon entr'eux. En général, ce caractere eſt ſombre, difficile, rêveur, inquiet, craintif, méfiant, timide & chagrin. Ceux-ci ont des paſſions fougueuſes, qui entraînent avec elles tout ce qui leur fait réſiſtance ; ceux-là ont le cœur bon & prodigieuſement ſenſible : quelques-uns craignent la mort ; d'autres la deſirent, la recherchent, ou ſe la donnent. Quelquefois le même individu la craint & la deſire alternativement, ſuivant les différentes ſituations de ſon ame.

Il eſt rare qu'un *mélancolique* manque aux égards qu'il doit aux autres ; mais il eſt exigeant à ſon tour. Rempli de lui-même, & preſque toujours avec lui-même, quand on lui manque, ſa ſenſibilité ſe change en fureur, & le voilà vindicatif. Preſque tous les *mélancoliques* ſont amis éternels, amants jaloux, déſeſpérés, déſeſpérants, maris incommodes. Leurs mœurs honnêtes font qu'on les eſtime, qu'on les reſpecte ; mais leur méfiance, leur exigence, leur morgue, le peu de goût qu'ils ont pour la diſſipation, font qu'on craint & qu'on évite de ſe trouver avec eux : c'eſt dommage ! La ſociété eſt ſouvent le *ſpécifique* de cette Maladie).

Article IV.

Du Tempérament pituiteux ou phlegmatique.

Qualités physiques du tempérament pituiteux ou phlegmatique.

(Les *pituiteux* ou *phlegmatiques* ont presque tous la taille avantageuse; les chairs lâches & molles, couvertes de graisse. Leurs *vaisseaux* sont d'un très-petit diametre, pleins d'un *sang* dont les principes ne sont pas bien liés entre eux. Ils ont la *peau* d'un blanc de lait, polie, belle, garnie de très-peu de poils blonds & fins; leurs cheveux sont blonds ou châtains; leur visage est rond & pâle, quelquefois bouffi; leurs yeux sont bleus, grands, mais éteints; leur regard est humble & languissant; leurs levres sont pâles, décolorées: ils ont ordinairement un double menton; mais cette graisse, comme celle du reste du corps, est molle. Les femmes de ce *tempérament* ont beaucoup de gorge, qui ne se soutient pas long-temps. Le contour de leur corps est assez beau; mais un prompt embonpoint le défigure.

Dans ce *tempérament*, le *pouls* est *lent*, *mou*, *flexible*; la *respiration* est lente. Aussi le *pituiteux* est sujet à l'*oppression de poitrine*; ses *fonctions naturelles* sont languissantes & imparfaites; il a peu d'appétit; il *digere* lentement & mal. C'est celui de tous les hommes qui supporte le plus facilement & le plus long-temps la faim, sans être incommodé.

Qualités morales de l'homme pituiteux ou phlegmatique.

Les appétits des *pituiteux* semblent être émoussés; les plaisirs de l'amour les affectent peu: les femmes de ce *tempérament* ont peu d'affection pour les hommes. La continence n'est point pour elles une vertu pénible; la plupart même se prêtent avec peine à ce qui fait le plaisir des autres; elles ne

sont

ſont pas nées ſous la planète de *Vénus*. Ce défaut de ſenſibilité rend les fonctions de l'eſprit foibles & languiſſantes, l'imagination froide, la mémoire débile. Les *pituiteux* ne ſont pas propres aux travaux pénibles, à moins qu'on ne les y accoutume par degré. L'habitude eſt leur loi. Ils ſont naturellement obéiſſants & propres à recevoir l'impreſſion qu'on leur donne. Mais en revanche, ils ont le jugement droit, le caractère doux, affable, paiſible. Ils ne ſont pas propres aux ſciences, aux arts de goût. Ils ſe bornent à ſuivre les traces de leurs ancêtres, ſans avoir jamais envie de les ſurpaſſer. L'état d'*apathie* fait leur bonheur.

Telles ſont, en ſomme, les différences eſſentielles qu'il importe de connoître. Tous les *tempéraments* poſſibles ſont compris dans ces quatre points principaux. Si l'on étoit parti delà, dit le même M. Clerc, en peignant le caractere, les mœurs, les uſages & les coutumes des hommes & des Nations, nous aurions une auſſi bonne hiſtoire du monde moral, que nous en avons une du monde phyſique).

CHAPITRE XII.

Des Évacuations accoutumées, telles que les Selles, les Urines & la Tranſpiration inſenſible.

Quelles ſont les principales évacuations du corps humain. Aucune ne peut être ſupprimée, ſans que la ſanté s'altere.

LES principales *évacuations* du corps humain ſont les *ſelles*, les *urines*, & la *tranſpiration inſenſible*. Aucune d'elles ne peut être long-temps ſupprimée, ſans que la ſanté s'altere. Quand les matieres qui doivent ſortir du corps, y ſont trop long-temps retenues, elles occaſionnent non-ſeulement la *pléthore*, ou une trop grande plénitude des *vaiſſeaux*, mais elles acquierent encore des qualités nuiſibles à la ſanté, telles que l'*acrimonie*, la *putréfaction*, &c.

§ I.

Des Selles.

Il eſt important que les ſelles ſoient régulieres. Pourquoi ?

PEU de choſes concourent davantage à la conſervation de la ſanté, que les *ſelles* régulieres. Quand les matieres fécales reſtent trop long-temps dans le corps, elles vicient les humeurs; & quand elles ſont évacuées trop promptement, elles emportent avec elles une grande partie de la nourriture. Le milieu de ces extrêmes eſt donc l'état que l'on doit déſirer; mais on ne peut l'obtenir qu'en menant une conduite réguliére, dans le *régime*, dans le *ſommeil* & dans l'*exercice*. Toutes les fois que les *déjections* ne ſont pas régulieres, on eſt fondé à ſuſpecter quelque faute dans l'une ou l'autre de ces fonctions.

Ceux qui mangent & boivent à des heures irrégulieres, qui mangent de pluſieurs eſpeces d'*aliments*, qui boivent de pluſieurs ſortes de liqueurs dans le même repas, doivent s'attendre à de mauvaiſes *digeſtions* & à des *ſelles* dérangées. L'irrégularité dans le boire & dans le manger, trouble toutes les *fonctions* de l'*économie animale*, & ne manque jamais d'occaſionner des Maladies. Le trop, comme le trop peu d'*alimencs*, produira les mêmes effets. Trop d'*aliments* occaſionnera le relâchement du ventre; trop peu d'*aliments* cauſera la *conſtipation*: l'un & l'autre tendent également à détériorer la ſanté.

Cauſes capables de rendre les ſelles irrégulieres.

Il eſt difficile d'aſſigner exactement le nombre des *ſelles* qui ſont néceſſaires, par jour, pour la conſervation de la ſanté, puiſque ce nombre differe dans les différents âges, dans les différents *tempéraments*, dans le même *tempérament*, ſelon le *régime*, l'*exercice*, &c. Cependant on peut convenir, en général, qu'une *ſelle* par jour ſuffit à un adulte, & qu'une moindre quantité eſt nuiſible. Mais cette regle, de même que toutes les autres, admet beaucoup d'exceptions. J'ai vu des perſonnes, jouiſſant de la meilleure ſanté, qui n'alloient à la garde-robe qu'une ſeule fois par ſemaine. Une telle *conſtipation* n'eſt pourtant pas ſans danger. Ces perſonnes peuvent bien, pendant quelque temps, jouir d'une ſanté paſſable; mais à la fin il en réſultera des Maladies.

Quelle eſt la quantité de ſelles néceſſaires par jour à un adulte.

(Ceux qui ont le ventre pareſſeux, ſont expoſés à bien des accidents: tels ſont les *vents*, les *coliques*, les *hémorrhoïdes*; la tenſion & la peſanteur du ventre, qui dégénere quelquefois en *tympanite*; le dégoût, l'amertume de la bouche, les *anxiétés*, & quelquefois l'*oppreſſion*; la peſanteur & la douleur de tête; les *vertiges*, l'accablement,

Maladies auxquelles expoſe la conſtipation.

quelque fois la *paſſion iliaque*; la chaleur des *entrailles*, l'*inflammation du bas-ventre*, &c. On a vu des perſonnes qui, dans les efforts qu'elles ont faits pour décharger le ventre, ont eu des *hémorrhagies* du nez, ſont tombées *apoplectiques*, & même à ce qu'on prétend, *épileptiques*. Cependant, dit l'illuſtre LIEUTAUD, la *conſtipation* n'eſt pas beaucoup à craindre, lorſqu'elle n'eſt accompagnée d'aucun de ces accidents. Ceux qui ſont à la *diete blanche*; ceux qui ont des *ſueurs* abondantes, les *mélancoliques*, les *hyſtériques*, les *ſcorbutiques*, les *goutteux*, les *Gens de lettres*; ceux qui s'occupent de travaux ſédentaires, &c. y ſont le plus expoſés).

Moyens dont il faut uſer pour ſolliciter une ſelle tous les jours.

Le moyen de ſe procurer une *ſelle* tous les jours, eſt de ſe lever de bonne heure, & de ſe promener en plein *air*. La ſituation que l'on garde dans le lit, & la chaleur qu'on y éprouve, ſont contraires à la régularité des *ſelles*. La chaleur, en favoriſant la *tranſpiration*, s'oppoſe à toutes les autres *évacuations*.

La méthode recommandée à ce ſujet par LOKE, convient également: c'eſt de ſolliciter la Nature à aller à la garde-robe tous les matins, que l'on en ait beſoin, ou non. Une habitude de cette eſpece peut, avec le temps, devenir une ſeconde Nature.

Négligence & opiniâtreté de certaines gens à cet égard.

(Il y a des gens qui ſont bien loin de ſuivre ce conſeil. Leur négligence, leur pareſſe ſont telles à cet égard, qu'ils dédaignent de ſatisfaire leurs beſoins, lors même qu'ils en ſont preſſés. Ces défauts ſont ſur-tout ceux des *Gens de lettres* & des perſonnes ſédentaires. On en a vu qui reſtoient des quinze jours, des trois ſemaines ſans aller à la garde-robe; & quand enfin la Nature les forçoit de s'y préſenter, ils éprouvoient des douleurs qu'ils comparoient à celles de l'*enfantement*. Je connois

Une femme qui, tous les quinze jours, eſt attaquée d'une *fievre éphémere*, accompagnée de douleurs d'*entrailles*, de maux de tête & d'*inſomnie*. Quand elle a pris trois ou quatre *lavements*, elle eſt guérie. J'en ai vu une autre attaquée de *fievre putride*, à laquelle on me dit qu'elle étoit ſujette toutes les années, depuis trois ans : parmi toutes les cauſes auxquelles on me donna lieu de penſer, je crus devoir l'attribuer à la privation des *ſelles*. Après ſon rétabliſſement, je lui conſeillai un *lavement* tous les trois jours, & elle a paſſé l'époque ordinaire ſans avoir éprouvé cette Maladie.

Préjugés ſur le compte des lavements.

La plupart des perſonnes qui ont le ventre reſſerré, ont une *antipathie* pour les *lavements*. Les *lavements* échauffent, diſent les unes : nous ne voulons point en faire une habitude, diſent les autres. Toutes ſe plaignent de ſouffrir, toutes demandent du ſecours, & aucune ne veut employer celui qu'on lui propoſe. Il eſt certain cependant que ſi le moyen que conſeille Loke, & le *régime* indiqué plus bas, ne réuſſiſſent pas, un *lavement* pris tous les matins, pendant une quinzaine de jours, plus ou moins, ſollicitera la Nature à cette *évacuation*; & le ſuccès qui s'enſuivra, confirmera cette vérité, que l'habitude peut, avec le temps, devenir une ſeconde Nature).

Dangers des drogues pour remédier à la conſtipation habituelle. C'eſt dans le régime qu'il faut en chercher le remede.

Les perſonnes qui ont ſouvent recours aux *médicaments* pour prévenir la *conſtipation*, ruinent, la plupart du temps, leur ſanté. Les *remedes purgatifs*, répétés ſouvent, affoibliſſent les *inteſtins* & nuiſent à la *digeſtion*; de ſorte que chaque *purgatif* en demande un autre, juſqu'à ce qu'à la fin ils deviennent auſſi néceſſaires que le *pain*, dont on ne peut ſe paſſer tous les jours. Ceux qui ſont expoſés à la *conſtipation*, doivent plutôt y remédier par le *régime*, que par les *drogues*. Ils doi-

vent s'habiller légérement ; éviter tout ce qui eſt de nature *échauffante & aſtringente*. La *diete* & le *régime* néceſſaires dans ce cas, ſeront expoſés Tome III, Chap XLI, qui traite de la *conſtipation*, & où cet état des *inteſtins* eſt conſidéré comme une Maladie.

Régime que doivent ſuivre ceux qui ſont trop relâchés.

Les perſonnes qui ſont ſujettes aux relâchements, doivent proportionner leur *régime*, &c. à la nature de leur indiſpoſition. Elles doivent uſer d'*aliments* qui reſſerrent, fortifient les *inteſtins*, & qui approchent le plus des qualités *aſtringentes* : tel que le *pain* de *froment*, fait de fine fleur de farine ; le fromage, les œufs, le *riz* bouilli dans du *lait*, &c. Leur boiſſon doit être du vin rouge de Porto, du vin de Bordeaux, l'*eau-de-vie* & de l'eau, dans la quelle on a fait bouillir une croûte de pain rôtie, &c.

Le relâchement habituel eſt ſouvent dû à la *ſuppreſſion* de la *tranſpiration*. Les perſonnes qui en ſont attaquées, doivent avoir ſoin de ſe tenir les pieds chauds, de porter de la flanelle ſur la peau, & d'employer tous les autres moyens capables de favoriſer la *tranſpiration*. (On trouvera Tome II, Chapitre XXII, § II & III qui traitent du *dévoiement* & du *cours-de-ventre*, ce qu'il convient de faire contre cette indiſpoſition).

§ II.

Des Urines.

Il eſt difficile de ſtatuer ſur la nature des urines.

TANT de choſes peuvent concourir à changer la quantité & la qualité des *urines*, qu'il eſt très-difficile de donner des regles certaines ſur ces deux objets (*a*). Le Docteur CHEYNE dit que la quan-

Pourquoi ?

(*a*) Il y a long-temps que les Médecins ont obſervé, que la

tité des *urines* doit être égale aux trois quarts de la partie liquide de nos *aliments*. Mais ſuppoſé que quelqu'un prenne la peine de meſurer l'un & l'autre il trouvera que tout ce qui peut altérer la *tranſpiration*, altérera également le cours des *urines* dans la même proportion; & que la variété des *aliments* fait auſſi varier la quantité des *urines*.

Quoique pour ces raiſons & pour pluſieurs autres, il ne ſoit pas poſſible de donner des regles certaines pour juger de la quantité préciſe des *urines* qui doivent être évacuées, cependant une perſonne raiſonnable s'appercevra facilement quand elles pécheront, ſoit en plus, ſoit en moins.

Comme la libre *évacuation* des *urines* prévient & guérit pluſieurs Maladies, on doit employer tous

Cauſes capables de ſupprimer les urines.

---

qualité des *urines* eſt très-incertaine, & qu'on ne peut en retirer que très-peu d'avantage dans la pratique. On n'en ſera point étonné, ſi l'on conſidere de combien de circonſtances elles dépendent, & conſéquemment par combien de moyens elles peuvent être altérées. Les *paſſions*, l'état de l'atmoſphere, la quantité & la qualité des *aliments*, l'*exercice*, les habits, l'état des autres *évacuations*, mille autres cauſes concourent à changer, ſoit la quantité, ſoit la qualité des *urines*.

Quiconque réfléchira ſur tous ces objets, ne pourra voir qu'avec la derniere ſurpriſe, l'impudence de ces Charlatans téméraires, qui prétendent reconnoître toutes les Maladies dans la ſeule inſpection des *urines*, & qui preſcrivent des *remedes* en conſéquence. Ces aſſaſſins cependant fourmillent en Angleterre (& en France;) & la crédulité ſurprenante de la populace, leur procure, à la plupart, des fortunes immenſes.

Impudence des Charlatans à cet égard.

De tous les préjugés, dont le peuple eſt la victime, il n'en eſt pas de plus fort, que celui qui le porte à donner ſa confiance aux *Médecins d'urine*. Il a une foi aveugle dans ces impoſteurs, quoiqu'il ſoit bien démontré, qu'aucun d'eux, à moins qu'il n'en ait été prévenu d'avance, n'eſt capable de diſtinguer l'*urine* d'un cheval de celle d'un homme.

les moyens poſſibles pour les exciter. Il faut donc éviter tout ce qui peut les ſupprimer. Ce qui contribue à ſupprimer la *ſécrétion* & l'*évacuation* des *urines*, c'eſt la vie ſédentaire, c'eſt le ſéjour trop long que l'on fait dans des lits trop mollets & trop chauds ce ſont les *aliments* de nature ſeche & échauffante, les liqueurs *aſtringentes* & échauffantes, telle que le vin rouge de Porto, le vin de Bordeaux, &c. Ceux qui ont raiſon de ſoupçonner que leurs *urines* ſont en trop petite quantité, ou qui ont quelques *ſymptômes* de *gravelle*, doivent non-ſeulement éviter toutes ces choſes, mais encore tout ce qu'ils peuvent reconnoître avoir quelque tendance à diminuer la quantité de leurs *urines*.

Maladies occaſionnées par l'urine retenue trop long-temps dans la veſſie.

Les *urines* retenues trop long-temps dans la *veſſie*, ſont, non-ſeulement réſorbées ou reportées dans la maſſe des fluides, mais encore, en ſéjournant dans la *veſſie*, elles s'épaiſſiſſent : la partie la plus aqueuſe s'évapore ; la plus groſſiere, celle qui eſt terreuſe, reſte. Delà la *gravelle* & la *pierre*, parce que ces matieres ont une tendance à ſe rapprocher & à ſe lier entr'elles. Auſſi les perſonnes ſédentaires & inactives ſont-elles plus ſujettes à ces Maladies, que celles qui ſont laborieuſes.

Accidents cauſés pour n'avoir pas ſatisfait au beſoin d'uriner par une fauſſe délicateſſe.

Il y a des perſonnes qui ont perdu la vie, d'autres qui ont été attaquées de Maladies très-déſagréables, & même incurables, pour avoir retenu leurs *urines* trop long-temps, par une fauſſe délicateſſe. Si la *veſſie* eſt trop diſtendue, elle perd ſouvent de ſon action ; elle tombe en *paralyſie*, & & alors elle eſt également incapable, ſoit de retenir les *urines*, ſoit de les évacuer convenablement. Les beſoins naturels ne doivent jamais être différés. Sans doute que la décence eſt une vertu ; mais elle ne méritera jamais ce nom, lorſqu'elle mettra quelqu'un dans le cas, ou de riſquer ſa ſanté, ou de hazarder ſa vie.

Les *urines* peuvent être trop abondantes, comme elles peuvent être en trop petite quantité. La trop grande abondance d'*urine* peut être cauſée par des liqueurs aqueuſes & foibles; par un uſage exceſſif de *ſels alkalis*; par tout ce qui peut irriter les *reins* & diſſoudre le *ſang*, &c. Cette indiſpoſition affoiblit bientôt tout le corps, & conduit à la *conſomption*. Elle eſt difficile à guérir : mais on peut la pallier par une *diete* fortifiante, par les *remedes aſtringents*, tels que ceux que nous recommandons Tome II, Chap. XXIII, qui traite du *Diabetes* ou *flux exceſſif d'urine*.

Cauſes qui rendent les urines trop abondantes.

§ III.

De la Tranſpiration inſenſible, & des cauſes capables de la ſupprimer : telles que les variations de l'Atmoſphere; l'humidité des habits & des pieds, le ſerein & l'air de la nuit; l'humidité des lits & des maiſons; le paſſage ſubit du chaud au froid.

On regarde, en général, l'*inſenſible tranſpiration* comme l'*évacuation* la plus abondante de toutes celles qu'éprouve le corps humain. Elle eſt d'une ſi grande importance pour la ſanté, que nous ne ſommes expoſés qu'à un très-petit nombre de Maladies tant qu'elle a lieu : mais dès qu'elle eſt *ſupprimée*, tout le corps devient malade.

De quelle importance eſt l'inſenſible tranſpiration, pour la conſervation de la ſanté.

De ce que cette *évacuation* eſt la moins ſenſible de toutes celles auxquelles nous ſommes ſujets, nous y faiſons moins d'attention. Delà il arrive que des *fievres aigues*, des *rhumatiſmes*, des *fievres intermittentes*, &c. ſe manifeſtent avant que nous ſoyons avertis de leur cauſe, qui eſt la *ſuppreſſion* de cette *tranſpiration*.

Maladies auxquelles expoſe la ſuppreſſion de la tranſpiration.

En examinant les malades, nous trouvons que la plupart doivent leurs Maladies, ſoit à des *rhumes* violents qu'ils ont ſoufferts, ſoit à des *rhumes* légers qu'ils ont négligées. Au lieu donc de faire une recherche critique de la nature de la *tranſpiration*, de ſes variétés dans les diverſes ſaiſons, dans les divers climats, dans les diverſes *conſtitutions*, &c., nous allons expoſer les cauſes qui, le plus communément, ſont capables de ſupprimer cette *évacuation*: nous ferons voir qu'avec une attention convenable, on peut échapper & à ces cauſes, & à leurs effets. Le ſeul défaut à cette attention coûte annuellement à l'Angleterre (& dans la plus grande partie de l'Europe), pluſieurs milliers d'hommes des plus utiles.

Article premier.

Des variations de l'Atmoſphere.

La variation du temps eſt une des cauſes les plus communes de la ſuppreſſion de la tranſpiration.

Une des cauſes les plus communes de la *ſuppreſſion* de la *tranſpiration*, ou des *rhumes*, eſt, dans ce pays, l'inconſtance du temps, ou l'état variable de l'*atmoſphere*. Il n'y a pas de pays plus ſujets à ces variations, que la Grande-Bretagne. Chez nous, les degrés de chaud & de froid ne ſont pas ſeulement différents dans les différentes ſaiſons de l'année: ſouvent ils changent d'une extrémité à une autre, en peu de jours; quelquefois même du matin au ſoir. Il n'y a perſonne qui ne ſoit en état de ſentir combien cette inconſtance du temps doit apporter de changement dans la *tranſpiration*.

Maladies auxquelles donne lieu cette ſeule cauſe.

(Quoique, en général, nous vivions ſous un climat plus tempéré, nous ne pouvons cependant pas nous dire à l'abri des effets pernicieux du paſ-

ſage ſubit du chaud au froid. Il n'eſt pas rare que nous rencontrions des jours où la chaleur, aſſez forte depuis neuf heures du matin juſqu'à quatre, cinq heures du ſoir, faſſe place tout-à-coup à un froid aſſez ſenſible pour forcer, ou à faire de l'*exercice*, ou à ſe retirer des promenades : & ceux qui ont l'imprudence de braver les impreſſions vives, que ce changement occaſionne, ſont ſouvent attaqués le lendemain, ou même dans la nuit, plus ou moins promptement, de *fluxion*, de *rhume*, de *catarre*, de *rhumatiſme*, & de toutes les autres Maladies auxquelles peut donner lieu la *ſuppreſſion* de la *tranſpiration*. Dès la fin du mois d'Août, on ſe trouve déja expoſé à ces accidents. Auſſi les Maladies de cette ſaiſon ſont-elles des *maux de gorge*, des *eſquinancies* ſouvent *gangreneuſes*, &c).

Moyen de ſe munir contre les effets de cette cauſe.

Le meilleur moyen de munir le corps contre les effets de ces révolutions, eſt d'être expoſée à l'*air* toute la journée. Ceux qui reſtent enfermés ſont plus ſuſceptibles de s'*enrhumer*. Ils deviennent ſi délicats, qu'en général ils s'apperçoivent des moindres changements dans l'*atmoſphere*; &, aux douleurs, aux *rhumes*, aux *oppreſſions* de *poitrine* qu'ils éprouvent tout-à-coup, on les prendroit pour des *Barometres* vivants.

ARTICLE II.

Des Habits mouillés ou humides.

Maladies occaſionnées par les habits mouillés.

Les habits mouillés *ſuppriment* la *tranſpiration* par leur fraîcheur & par l'humidité dont ils ſont imbibés. Cette humidité réſorbée par les *pores* de la *peau*, & mêlée aux humeurs du corps, ajoute ſinguliérement au danger. Les *conſtitutions* les plus robuſtes ne ſont point à l'épreuve des accidents

qu'occaſionnent les habits mouillés ; ils cauſent tous les jours des *fievres*, des *rhumatiſmes*, & d'autres Maladies dangereuſes, même chez les jeunes gens & chez les perſonnes de la meilleure ſanté.

Moyens de les prévenir.

Il eſt impoſſible que ceux qui ſont fréquemment à l'*air*, évitent toujours d'avoir leurs habits mouillés : mais on peut, en général, apporter de la diminution dans leurs mauvais effets, ſi on ne les prévient entiérement, en changeant promptement d'habits. Si l'on n'eſt point dans le pouvoir de le faire, c'eſt de continuer à agir juſqu'à ce que les habits ſoient ſecs.

Négligence des gens de la campagne à cet égard.

Mais la plupart des gens de la campagne ſont bien loin de prendre ces précautions ; on les voit, au contraire, s'aſſeoir ou ſe coucher dans les champs, leurs habits étant mouillés, & très-ſouvent même dormir toute la nuit dans cet état. Les dangers qui réſultent de cette conduite, doivent être plus que ſuffiſants pour engager les autres à ne pas commettre la même imprudence.

Article III.

Des Pieds humides.

Maladies occaſionnées par l'humidité des pieds,

L'humidité des pieds occaſionne ſouvent des Maladies dangereuſes. La *colique*, les *inflammations de poitrine*, la *paſſion iliaque*, le *cholera-morbus*, &c., en ſont tous les jours les ſuites. Il eſt vrai que l'habitude en rend les effets moins dangereux ; mais il faut, autant qu'il eſt poſſible, éviter l'humidité des pieds.

Sur-tout chez les perſonnes délicates.

Les perſonnes délicates, celles qui ne ſont point accoutumées à avoir ni les habits, ni les pieds humides, doivent être ſinguliérement attentives à cet égard.

(Nous avons donné ci-devant, pag. 282 de ce Vol. quelques conſeils aux voyageurs qui ſe trouvent mouillés, ſoit par les orages, ſoit par les pluies auxquelles ils ſont ſouvent forcés de s'expoſer. Nous avons dit que les *bains de pieds & de jambes*, ou les *bains entiers*, conviennent dans ces cas : ils conviennent également quand une perſonne a été mouillée par quelque cauſe que ce ſoit. Elle n'a rien de mieux à faire, que de ſe laver le plutôt poſſible avec de l'eau tiede. Si l'on a été mouillé à un certain degré, on ſe mettra toute entiere dans un *bain tiede*, dans lequel, comme nous avons encore dit, on peut diſſoudre un peu de *ſavon*).

Moyens de les prévenir.

ARTICLE IV.

Du Serein, & de l'Air de la nuit.

LA *tranſpiration* eſt ſouvent *ſupprimée* par la fraîcheur de l'*air de la nuit, ou du ſerein*. Auſſi doit-on ſe garantir de cet *air*, même l'été. Le *ſerein*, qui tombe ſi abondamment après la chaleur du jour, rend le commencement de la nuit plus dangereux que le froid même : delà il arrive que dans les pays chauds, le *ſerein* fait que ce temps de la journée eſt plus nuiſible qu'il ne l'eſt dans les pays plus tempérés.

La fraîcheur de l'air de la nuit cauſe la ſuppreſſion de la tranſpiration.

Je ſais qu'il eſt très-agréable, après un jour très-chaud, de reſpirer l'*air* frais de la nuit : mais ce plaiſir doit être fui par tous ceux qui ſont jaloux de leur ſanté. Les effets du *ſerein* ſont à la vérité preſqu'imperceptibles ; mais ils n'en ſont pas moins à craindre.

Nous conſeillons donc aux voyageurs, aux journaliers & à tous ceux qui ſont expoſés à la cha-

Maladies que peut occaſionner le ſerein.

leur du jour, d'éviter les effets du *ſerein* avec le plus grand ſoin. Ces effets deviennent dangereux, en proportion du degré de force qu'a eu la *tranſpiration*. Ceux qui habitent des lieux marécageux & qui négligent ces précautions, ſont attaqués, dans les temps où les exhalaiſons & la roſée ſont abondantes, de *fievres intermittentes*, d'*eſquinancies*, &c.

Le ſerein eſt ſur-tout nuiſible aux valétudinaires & aux convaleſcents.

(Si le *ſerein* eſt nuiſible aux perſonnes en ſanté, combien ne doit-il pas l'être aux valétudinaires & aux convaleſcents? Ce ſont ſur-tout ces derniers qu'on expoſe quelquefois le ſoir d'un beau jour, dans un jardin, dans les rues, &c. Les femmes qui relevent de couche, en éprouvent tous les jours les accidents les plus graves. Le *lait remonté*, les *dépôts de lait* n'ont ſouvent pas d'autres cauſes. C'eſt encore à ces cauſes que ſont dues la plupart des rechutes, ſur-tout dans les Maladies de la tête & de la *poitrine*.

Heure du jour où l'on peut faire prendre l'air à un convaleſcent.

Le meilleur inſtant pour faire prendre l'*air* à un *convaleſcent*, eſt donc le matin, entre neuf & dix heures, pour les jours de grande chaleur: dans les jours tempérés, depuis dix heures du matin juſqu'à quatre heures du ſoir, ayant ſoin d'éviter le ſoleil.

Moyens de ſe garantir des mauvais effets de l'air de la nuit.

Nous ferons obſerver que l'on échappera à une partie des inconvénients de l'*air de la nuit*, ſi, forcé, par quelque cauſe que ce ſoit, de ne ſortir que dans ce temps, on a ſoin de ne pas reſter en place & de marcher ſans ceſſe. L'*exercice* & la promenade, émouſſent l'impreſſion du *ſerein*; ils excitent la *tranſpiration*, qui eſt bientôt *ſupprimée* ſi l'on reſte aſſis).

ARTICLE V.

Des Lits humides.

Si l'on dort dans des lits humides, on ne manque jamais d'éprouver une *ſuppreſſion de tranſpiration.* Les lits deviennent humides, ſoit parce qu'on n'en fait point uſage, & qu'ils reſtent dans des maiſons humides; ſoit parce qu'ils ſont dans des chambres ſans feu. Rien de plus à craindre pour les voyageurs que les lits humides ; & ils en rencontrent très-ſouvent dans les lieux où le bois eſt rare.

Comment les lits deviennent humides.

Quand un voyageur, tranſi de froid & mouillé, arrive dans une auberge, il peut, au moyen d'un bon feu, d'une boiſſon *délayante* chaude & d'un lit ſec, rétablir la *tranſpiration ;* mais ſi on le conduit dans une chambre froide, & qu'on le force de coucher dans un lit humide, la *tranſpiration* ſe ſupprime tout-à-fait, & il en réſulte les ſuites les plus dangereuſes.

Les voyageurs en rencontrent ſouvent de tels.

Les voyageurs doivent éviter les auberges reconnues pour avoir des lits humides, avec autant de ſoin qu'une maiſon infectée de la *peſte,* puiſqu'il n'y a perſonne, quelque robuſte qu'elle ſoit, qui puiſſe être à l'abri des dangers auxquels on eſt expoſé dans ces maiſons.

Ils doivent fuir les auberges où l'on trouve de ces lits, comme la peſte. Pourquoi ?

Les auberges ne ſont pas les ſeules maiſons où l'on rencontre des lits humides; les lits appellés *lits d'amis,* que, dans chaque famille, l'on réſerve pour les étrangers, ne ſont pas moins à craindre. Les draps, les couvertuses dont on ne ſe ſert pas communément, deviennent humides. Comment eſt-il poſſible que des lits, qui ſouvent ne ſont occupés que deux ou trois fois par an, ſoient ſecs ?

Les lits d'amis ſont très-ſouvent humides. Comment ?

Maladies qu'ils occasionnent.

Rien de plus commun, que d'entendre se plaindre d'avoir été *enrhumé*, pour avoir changé de lit; la raison en est évidente. Si l'on avoit soin de ne coucher que dans des lits, dont on se sert tous les jours, on n'éprouveroit que rarement les suites funestes qui accompagnent le changement de lit.

Les personnes délicates ne doivent jamais coucher dans ces lits.

Une personne délicate, qui se trouve en visite, doit donc se garder d'accepter à coucher dans un lit, que l'on réserve pour les étrangers. Cet acte apparent de complaisance, devient un mal réel pour elle.

Moyens de prévenir les inconvénients des lits humides.

On peut, dans les familles, prévenir tous ces inconvénients, en ordonnant aux domestiques de coucher dans les lits de réserve, & de les leur faire quitter, quand les étrangers arrivent. Dans les Auberges, où les lits sont employés tous les jours, il n'y a rien de mieux à faire, que d'allumer souvent du feu dans les chambres où ils sont placés, & de les garnir de linges secs.

Coutume meurtriere de la plupart des Auberges.

La coutume meurtriere, que l'on dit être suivie dans la plupart des Auberges, de ne point faire blanchir les draps, à mesure qu'ils ont servi, mais de se contenter, pour épargner le blanchissage, de les tremper dans de l'eau, de les exprimer, & ensuite de les mettre dans les lits, devroit, dès qu'on s'en apperçoit, être punie avec la plus grande sévérité. C'est un véritable assassinat, auquel il n'est pas plus possible d'échapper qu'au *poison*, ou qu'au pistolet.

Le linge qui n'a pas été à la lessive, ne doit jamais être porté qu'il n'ait été séché au feu.

Le linge, sur-tout celui qui n'a pas été à la lessive, mais seulement lavé dans de l'eau, ne doit jamais être employé, qu'il n'ait été séché au feu, pendant un temps convenable. Cette précaution est même nécessaire, dans l'été, pour cette espece de linge, à moins qu'il n'y ait long-temps qu'il a été lavé. Nous croyons ces conseils d'autant plus nécessaires,

néceſſaires, que les Voyageurs ne s'inquietent guere, dans les Auberges, que de ce qu'ils vont manger & boire, & qu'ils ne donnent aucune attention à leur coucher, qui eſt certainement d'une auſſi grande importance (*b*).

ARTICLE VI.

Des Maiſons humides.

LES *maiſons humides* produiſent également des effets très-dangereux. C'eſt pourquoi les perſonnes qui font bâtir, doivent choiſir, avec le plus grand ſoin, une ſituation qui ſoit ſeche. Une maiſon bâtie ſur un terrein humide & marécageux, ne pourra jamais être parfaitement ſeche. Toute maiſon, à moins qu'elle ne ſoit bâtie dans un lieu abſolument ſec, doit avoir le premier étage très-élevé : les domeſtiques & les autres valets qu'on oblige de coucher dans des caves, dans des lieux bas, au rez-de-chauſſée, conſervent rarement une bonne ſanté. Mais les Maîtres doivent certainement ne pas avoir moins d'attention à la ſanté de leurs domeſtiques, qu'à la leur propre.

Attention qu'il faut avoir dans le choix du local d'une maiſon.

Rien de plus ordinaire que de voir des gens qui, pour échapper à des inconvénients frivoles, haſardent leur vie, en habitant des maiſons preſque auſſi-tôt qu'elles ſont élevées, bâties, &c. Ces

Maladies auxquelles on s'expoſe, quand on habite des maiſons nouvellement bâties.

(*b*) Si un Voyageur a lieu de ſoupçonner que le lit, qu'on lui deſtine, eſt humide, qu'il en faſſe retirer les draps, & qu'il ſe couche, dans les couvertures, tout habillé, ou avec la plus grande partie de ſes habits ; cette ſimple précaution ſuffira pour le mettre à l'abri du danger. C'eſt celle dont j'uſe depuis bien des années, & je n'ai jamais été incommodé par les lits humides, quoiqu'il n'y ait pas de conſtitution qui ſoit à l'épreuve de leurs dangereuſes influences.

maiſons ſont, non-ſeulement dangereuſes à cauſe de leur humidité; elles le ſont encore à cauſe des parties qui s'exhalent de la *chaux*, des peintures, &c. L'*aſthme*, la *conſomption*, les autres Maladies des *poumons*, ſi communes parmi ceux qui travaillent aux bâtiments, prouvent aſſez combien les maiſons nouvellement bâties, doivent être mal-ſaines.

(Il eſt difficile de fixer le temps néceſſaire pour qu'une maiſon nouvellement bâtie, ſoit parfaitement reſſuyée de toute humidité. Cela dépend de ſa ſituation, & de la quantité de plâtre employé à ſa conſtruction. Les maiſons toutes bâties en pierres en exigent le moins; cependant la prudence veut encore qu'on les laiſſe ſécher pendant au moins une année. Une maiſon dans laquelle eſt entré beaucoup de plâtre, exige tout au moins une couple d'années avant que d'être habitée; & celles qui ſont toutes bâties en moëllon & en plâtre, en exigent davantage.

Les inconvénients qui réſultent de ces habitations précipitées, exigeroient, ſans contredit, l'attention du Miniſtere. Un Propriétaire, avide de jouir du revenu de ſes fonds, ſe hâte de mettre les appartements de ſa maiſon en location, & ſouvent elle n'eſt pas achevée de bâtir, qu'on y voit des affiches. L'intérêt le porte ſouvent à faire des remiſes conſidérables, pour avoir des Locataires plus promptement : ceux-ci, attirés par l'appât, ſe précipitent dans une foule de Maladies, dont les affections de *poitrine* & les *rhumatiſmes* ſont les plus communes).

Maniere particuliere dont on rend les maiſons humides dans certains cantons.

Les maiſons ſont ſouvent rendues humides par une propreté mal entendue. Je veux parler de l'uſage pernicieux de laver les ſalles, immédiatement avant que la compagnie y ſoit entrée. Plu-

ſieurs perſonnes ſont alors certaines d'amaſſer un *rhume*, à moins qu'elles ne reſtent que très-peu dans une chambre qui a été ainſi lavée. Celles qui ſont délicates, doivent fuir ces appartements avec le plus grand ſoin, & celles qui ſont robuſtes ne ſont pas à l'abri des dangers auxquels elles s'expoſent (*c*).

ARTICLE VII.

Du Paſſage ſubit du chaud au froid.

Causes les plus fréquentes du rhume.

LE paſſage ſubit du chaud au froid eſt une des cauſes les plus fréquentes de la *ſuppreſſion* de la *tranſpiration*. On s'*enrhume* rarement, à moins que l'on n'ait eu très-chaud. La chaleur raréfie le *ſang*, précipite la *circulation*, & augmente la *tranſpiration*. Mais quand ces effets de la chaleur ſont ſupprimés ſubitement, il en réſulte les ſuites les plus dangereuſes. Il eſt, ſans doute, impoſſible que les ouvriers n'aient point trop chaud dans quelques circonſtances; mais il eſt toujours en leur pouvoir de ſe rafraîchir graduellement dans un lieu ſec, de ſe couvrir de leurs habits, quand ils quittent l'ouvrage, & d'éviter de dormir en plein *air*. Ce précepte, bien obſervé, préviendra ſouvent des *fievres*, & d'autres Maladies dangereuſes.

Habitude dangereuſe des ouvriers

(C'eſt cependant ce que ne pratique guere le peuple, en général. Les Journaliers, ſur-tout les

(*c*) On s'imagine que l'on peut habiter, ſans courir de riſque, une ſalle ainſi lavée, ſi l'on a eu ſoin d'y faire, ſur le champ, un grand feu; mais qu'on me permette de dire que, par ce moyen, on ne fait qu'augmenter le danger. L'évaporation, excitée par le feu, occaſionne du froid, & rend, par cette raiſon, l'humidité plus active & plus ſenſible.

qui travaillent en plein air.

Maçons, les Manœuvres, qui travaillent ordinairement en chemiſe, preſque toute l'année, mais ſur-tout l'été, ſont dans l'habitude de s'en retourner chez eux ſans être autrement vêtus; ou, s'ils apportent leurs habits avec eux, on les voit le ſoir revenir de leur travail avec leurs habits perchés ſur leurs outils, au lieu de s'en être couverts. C'eſt-là ce qui rend les Maladies *catarrales* & *rhumatiſmales* ſi fréquentes parmi cette claſſe d'hommes. C'eſt à ceux qui ont inſpection ſur ces ouvriers, & qui ſont doublement intéreſſés à leur conſervation, à leur faire connoître les dangers de leur conduite, & à employer leur autorité pour la leur faire changer).

Il ne faut point boire des liqueurs froides & aqueuſes, quand on a chaud.

Rien de plus commun, que de voir des gens qui, ayant chaud, boivent abondamment des liqueurs froides & aqueuſes : cette pratique eſt extrêmement dangereuſe. Il eſt vrai que l'on ſouffre difficilement la ſoif, & que le deſir de ſatisfaire ce beſoin de la Nature, ſouvent plus fort que la raiſon, nous porte à faire ce que cette derniere déſapprouve. Mais tous les gens de la campagne ſavent, que ſi l'on permet aux chevaux de ſe gorger d'eau froide après un violent *exercice*, qu'enſuite on les faſſe rentrer dans l'écurie, ou qu'on les laiſſe en repos, c'eſt le moyen de les tuer. Auſſi ſe gardent-ils bien de tenir cette conduite : il faudroit donc qu'ils euſſent la même attention pour eux-mêmes.

Moyens d'étancher la ſoif, ſans ſe gorger d'eau froide.

On peut appaiſer la ſoif ſans ſe gorger d'une quantité exceſſive d'eau froide. La Nature nous offre des fruits & des plantes *acides* ſans nombre, qui peuvent, en les mâchant, étancher la ſoif. L'eau, gardée dans la bouche pendant quelque temps, & rejettée enſuite, produit le même effet. Si l'on réitere cette opération ſouvent, ou

ſi l'on prend une bouchée de pain, & qu'on le mâche long-temps, avec une gorgée d'eau, on appaiſera la ſoif encore plus sûrement, & on courra encore moins de danger. Lorſqu'une perſonne a extrêmement chaud, une gorgée d'*eau-de-vie*, ou de toute autre *liqueur ſpiritueuſe*, doit être préférée à toutes les autres boiſſons, ſi l'on peut ſe la procurer.

Ce qu'il faut faire lorſqu'on a bu froid, ayant chaud.

Mais, quand une fois on a été aſſez imprudent pour, ayant chaud, boire abondamment d'une liqueur froide, il faut continuer de s'exercer, juſqu'à ce que la boiſſon ſoit entiérement échauffée dans l'*eſtomac*.

Effets des liqueurs froides, quand on a chaud.

Il ſeroit ennuyeux de paſſer en revue tous les mauvais effets que produit la boiſſon des liqueurs froides & aqueuſes, quand on a chaud. Quelquefois elle a cauſé des morts ſubites. Les *enrouements*, les *eſquinancies*, les *fievres* de divers caracteres, en ſont les ſuites ordinaires.

Les fruits verds, la ſalade, &c., ſont encore nuiſibles dans ces cas.

Il eſt encore dangereux, quand on a chaud, de manger abondamment des fruits verds, de la ſalade, &c. Ces *aliments* n'ont pas, à la vérité, des effets auſſi prompts que les liqueurs froides; cependant ils peuvent nuire, & il faut s'en abſtenir.

A quoi on s'expoſe, quand, après être reſté dans une chambre chaude, & avoir bu chaud, on ſort à l'air.

Reſter enfermé dans une chambre chaude; boire des liqueurs chaudes, juſqu'à ce que les *pores* ſoient entiérement ouverts, & s'expoſer immédiatement après à l'*air* froid, c'eſt tenir la conduite la plus dangereuſe. Les *rhumes*, la *toux*, les *inflammations de poitrine*, en ſont les effets ordinaires. Cependant, rien de plus commun, parmi le peuple, que d'en voir, qui, après avoir bu des liqueurs chaudes, pendant pluſieurs heures, ſe promenent à pied ou à cheval, l'eſpace de plu-

sieurs milles, ou rodent dans les rues, par des nuits très-froides.

Combien il est dangereux de se tenir auprès d'une fenêtre ouverte, dans une chambre chaude.

On est dans l'habitude, lorsqu'une chambre est très-chaude, d'en faire ouvrir les fenêtres, & de se tenir auprès; cette pratique est des plus funestes. Il voudroit mieux qu'on se tînt en plein *air*, que de rester dans une telle situation, parce qu'il n'y a alors qu'un côté du corps qui soit exposé au courant d'*air*. Des *fievres inflammatoires*, la *pulmonie*, la *consomption*, &c., ont souvent été produites par l'imprudence d'être resté en habits légers auprès d'une fenêtre ouverte.

Dormir ou travailler les fenêtres ouvertes, n'est pas moins à craindre.

Dormir les fenêtres ouvertes, n'est pas moins à craindre. On ne doit jamais le faire, même dans la saison la plus chaude J'ai vu des Artisans attaqués de Maladies graves, pour avoir travaillé en chemise à une fenêtre ouverte. Je conseille à chacun d'eux de ne jamais s'y exposer.

Tenir ses appartements trop chauds, est une cause certaine de s'enrhumer.

Rien n'expose à s'*enrhumer*, comme de tenir ses appartements trop chauds. C'est vivre dans une espece d'étuve, & on ne peut aller dehors, ou visiter même son voisin, sans mettre sa vie en danger. Quand il n'y aura rien autre chose qui nous y obligera, ne donnons à nos appartements qu'une chaleur modérée, cela doit nous suffire; mais tout appartement trop chaud est nuisible à la santé, (comme nous l'avons déja fait voir, pag. 255 & suiv. de ce Vol.) La chaleur détruit le *ressort* & l'*élasticité* de l'*air* : elle le rend moins propre à dilater les *poumons*, & aux autres fonctions de la *respiration*. Aussi la *phthisie* & les autres Maladies des *poumons* sont-elles communes aux personnes qui travaillent dans les Forges, dans les Verreries, &c.

Maladies occasionnées pour s'être

Il y a des gens assez imprudents, assez foux, pour se plonger dans l'eau froide, lorsqu'ils sont

en ſueur ; non-ſeulement les *fievres*, mais encore la *folie*, ont été les ſuites funeſtes de cette conduite. En vérité, elle ne peut être que celle d'un *maniaque*, & ne mérite pas qu'on s'en occupe davantage. plongé dans l'eau froide, ayant chaud.

Il réſulte de nos réflexions, ſur les cauſes ordinaires de s'*enrhumer*, qu'il n'eſt perſonne qui ne doive éviter, avec le plus grand ſoin, tout *paſſage ſubit du chaud au froid* : qu'il faut ſe tenir dans une température égale, autant qu'il eſt poſſible, &, dans l'hypotheſe contraire, ne ſe rafraîchir que graduellement. Moyens d'éviter de s'enrhumer.

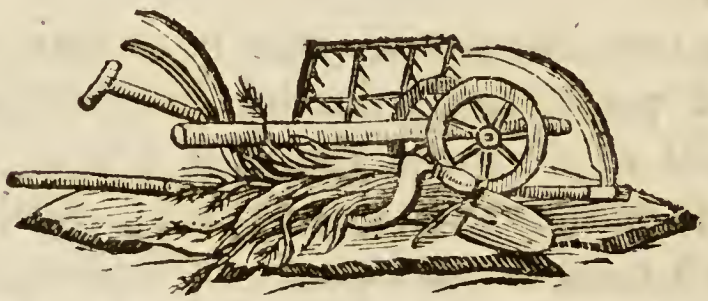
Peut-être arrivera-t-il que pluſieurs perſonnes s'imagineront, qu'une attention ſcrupuleuſe, aux préceptes que nous venons d'expoſer, ne tendroit qu'à les rendre délicates. Je crois être bien loin de ce reproche, puiſque la premiere loi que je propoſe, pour ſe garantir du *rhume*, eſt de s'endurcir le corps, en s'expoſant tous les jours en plein *air*.

Nous terminerons ce que nous avions à dire ſur cette premiere Partie de notre Ouvrage, par le conſeil ſi juſtement vanté de CELSE, relativement à la conſervation de la ſanté : « Celui, dit-il, » qui eſt doué d'une bonne *conſtitution*, & qui ſe » porte bien, ne doit s'aſtreindre à aucun *régime*. » Il faut qu'il varie très-ſouvent ſa maniere de » vivre ; qu'il ſoit, tantôt à la Ville, & tantôt à » la campagne ; qu'il aille à la chaſſe ; qu'il voyage » ſur mer ; qu'il ſe repoſe ſouvent, & que plus » ſouvent encore il faſſe de l'*exercice*. Il ne doit » ſe refuſer aucune des eſpeces d'*aliments* qu'on » ſert ordinairement ſur nos tables ; mais il faut » qu'il mange quelquefois plus, & d'autres fois » moins : auſſi doit-il ſe trouver, tantôt à des » feſtins, & tantôt s'en abſtenir. Il vaut mieux Conſeil de Celſe, relativement à la conſervation de la ſanté.

» qu'il faſſe deux repas par jour qu'un ſeul; &
» il mangera de tout avec confiance, pourvu qu'il
» puiſſe le digérer.

» Quant aux plaiſirs de l'amour, il ne doit
» point s'y livrer avec trop d'ardeur, ni s'en priver
» avec trop de ſcrupule. Ces plaiſirs, pris avec
» modération, donnent de l'activité & de la lé-
» géreté au corps, au lieu que, pris avec excès,
» ils affoibliſſent & énervent le *tempérament*. Il
» doit fuir avec la plus grande attention, tandis
» qu'il ſe porte bien, les excès, de quelque genre
» que ce ſoit, afin de ne pas altérer & ruiner
» cette vigueur de *conſtitution*, néceſſaire pour
» ſupporter les Maladies lorſqu'elles arrivent ».

(*Hæc bene ſi ſerves, tu longo tempore vives*).



RÉCAPITULATION,

OU

RÉSUMÉ SUCCINCT

Des préceptes les plus importants, ſur la maniere de prévenir les Maladies, & de ſe conſerver en ſanté, objet principal de de cette premiere Partie.

DANS l'enfance s'établiſſent les fondements d'une bonne, ou d'une mauvaiſe *conſtitution.* Il eſt donc de la derniere importance que les peres & meres ſoient inſtruits des devoirs que la Nature leur a impoſés à l'égard de leurs enfants, afin que, connoiſſant les moyens capables de fortifier leur *conſtitution*, ils s'empreſſent de les employer, & d'en écarter tout ce qui peut tendre à l'affoiblir.

En conſéquence, on ne perdra jamais de vue ce principe, puiſé dans la Nature, que c'eſt de la ſanté des peres & meres que réſulte la ſanté des enfants. Dans les mariages, on s'étudiera donc à conſulter la ſanté des époux, auſſi ſcrupuleuſement que l'on doit conſulter les inclinations; puiſque c'eſt du concours des diſpoſitions de l'ame & du corps, que dépendent, non-ſeulement le bonheur de la ſociété, mais encore la richeſſe, la force & la ſûreté des Etats.

Les peres & meres regarderont comme un de leurs devoirs les plus eſſentiels, de nourrir, d'élever & de former eux-mêmes le corps, l'eſprit

& le cœur de leurs enfants. Les hommes par leurs conſeils & par leurs connoiſſances, éleveront le courage de leurs femmes, diſſiperont les préjugés auxquels elles ſont, pour la plupart, livrées. Ils les aideront dans une partie des ſoins que leurs enfants exigent d'elles, & partageront avec elles les peines, puiſqu'ils doivent jouir, en commun, des plaiſirs que procure une famille bien portante, forte, vigoureuſe; élevée dans la pratique exacte de la vertu, & de ſes devoirs, envers ſes pere & mere, envers la ſociété, envers la patrie.

Les femmes nourriront elles-mêmes, de leur propre lait, leurs enfants. Il n'y a pas de cas, excepté celui de la privation de cette nourriture naturelle, qui puiſſe les diſpenſer de ce devoir ſacré : & encore, dans ce cas, nous avons prouvé qu'elles ne doivent pas pour cela confier leurs enfants à des nourrices mercenaires. Nous avons à ce ſujet rapporté l'exemple des femmes Allemandes.

Elles n'emmailloteront point leurs enfants : elles écarteront de leurs petits membres flexibles & ſuſceptibles de la moindre impreſſion, les bandes, les ligatures, toutes ces entraves qui font gémir la Nature & la raiſon : elles ſe perſuaderont facilement que ce n'eſt pas trop avancer que de dire, que le deſir de l'*exercice* naît avec nous, quand elles réfléchiront que, même dans leur ſein, l'enfant jouit de toute l'*exercice* qui lui eſt permis. Ces mouvements, ces ſecouſſes plus ou moins multipliées, plus ou moins violentes, qu'elles reſſentent ordinairement à quatre mois, quatre mois & demi, mettent cette vérité hors de doute.

Auſſi-tôt que l'enfant ſera né, elles le mettront ſur des linges fins, ſecs & blancs de leſſive : elles le couvriront de pareils linges & d'une ſimple couverture : elles le changeront dès qu'il ſera ſali.

Elles ſe garderont bien de lui donner aucune des *drogues* en uſage parmi les Sages-Femmes & les Gardes de femmes en couches : elles s'en tiendront au premier *lait*, ou à une eau *miellée*, ſi le *méconium* eſt plus de trois jours ſans s'évacuer : elles régleront peu à peu la nourriture de leurs enfants, en ne leur donnant à tetter que tous les deux ou trois heures dans les commencements, toutes les trois ou quatre heures dans la ſuite, de maniere que dès le deuxieme mois, l'enfant ſoit déja accoutumé à ne point tetter la nuit.

Lorſque l'enfant a ſes premieres dents, la Nature indique qu'il peut prendre des nourritures plus ſolides que le *lait*. On a donné la maniere de préparer ces nourritures, que l'on doit préférer à la *bouillie* & aux autres *aliments* dont on empâte ordinairement les enfants, plutôt qu'on ne les nourrit.

Quand l'enfant commencera à avoir les gencives gonflées, quand les dents commenceront à s'annoncer, une croûte de pain eſt le ſeul hochet dont il ait beſoin. Elle préviendra tous les accidents dans leſquels entraîne la perte de la *ſalive*.

On ne donnera jamais aux enfants, ni dragées, ni ſucreries, aucune des *drogues* compriſes ſous le nom de *bonbons*. On leur refuſera également toute eſpece de fruits, à moins qu'il ne ſoient bien mûrs ; &, dans ce cas, ils ſont autant ſalutaires qu'ils ſont nuiſibles quand ils ſont verts.

On ne ſe mêlera plus d'apprendre à marcher aux enfants, on les laiſſera ſe rouler ſur un tapis, ſur une couverture, &c. ; cet *exercice* les fortifiera. Peu à peu leurs bras & leurs jambes connoîtront ce à quoi ils ſont deſtinés ; & à dix mois, plus ou moins, ils marcheront ſeuls.

On les tiendra toujours propres, ſans aucune affectation, ſans aucune recherche dans leurs vête-

ments. Les parures ne ſervent qu'à les gêner, qu'à les contraindre dans leurs mouvements & dans leurs *exercices*. On fuira l'uſage des *corps de baleines* de *cuire*, de *cordes*, &c. comme une invention barbare, plus funeſte au genre humain que ne le furent jamais la *peſte*, la guerre, &c. Leur vêtements ſeront aiſés & libres, toujours attachés avec des rubans ou des cordons, jamais avec des épingles, & le plus tard que l'on pourra avec des boucles, &c.

On accoutumera les enfants peu à peu au froid, au chaud, & aux autres intempéries des ſaiſons. Pour cet effet, on ne les vêtira jamais plus dans une ſaiſon que dans une autre. Depuis l'âge d'un an ils doivent aller la tête ſans être couverte & les pieds nuds, dans quelque ſaiſon que ce ſoit. Quand ils ſortiront dehors, ce qui doit arriver le plus ſouvent poſſible, on leur mettra de petites ſandales, pour garantir leurs pieds des bleſſures que pourroient leur faire les corps étrangers. Les petits ſabots de bois conviennent également.

A meſure qu'ils grandiront, on changera leurs vêtements. Les petits habits à la Huſſard, à la Turque, &c., pour les garçons; les fourreaux, les robes, &c., pour les filles : les uns & les autres très-larges, très-aiſés; propres, ſans être riches ni recherchés, ſont ceux qui ſont le plus appropriés.

On ne ſevrera les enfants qu'à l'âge d'un an, & même plus tard, ſi la mere a ſuffiſamment de *lait*. On les préparera à ce ſevrage par la nourriture que l'on a recommandée, page 40 & ſuiv. de ce Volume, & en leur donnant deux ou trois fois par jour, ou tant qu'ils paroîtront s'en occuper, une croûte de pain ſec. Peu à peu on leur donnera du pain dans du bouillon de veau ou de poulet, & enfin dans du bouillon de bœuf. On ne

leur donnera de la viande que quand ils auront assez de dents pour la bien broyer. On ne leur en donnera que peu, & jamais le soir.

Il est également dangereux d'engager les enfants à manger trop, en sucrant les *aliments*, & de les empêcher de manger assez, de crainte qu'ils ne deviennent trop gros & trop gras : cette derniere manie est encore plus pernicieuse que la premiere puisque, comme l'a fort bien remarqué l'Auteur, la Nature a plusieurs moyens pour se débarasser du superflu de la nourriture ; au lieu que celui à qui l'on fait souffrir la faim, ne peut jamais avoir de santé, encore moins devenir fort & robuste.

On évitera de donner aux enfants du *vin*, de la *biere*, du *cidre*, en général de toutes les *liqueurs fermentées*, à plus forte raison des liqueurs de table : ce sont autant de *poisons* à cet âge. Il en sera également des *aliments* salés, fumés, de haut goût, &c.

Leur boisson sera de l'*eau* pure en petite quantité. Le *relâchement* est une des causes les plus communes des Maladies chez les enfants ; par cette raison ils ne doivent boire que peu.

On se gardera bien de contraindre les enfants, de quelque sexe qu'ils soient, à rester assis. L'*exercice* est le premier *aliment* de la santé, le bon *air* en est le second. Les garçons & les filles doivent jouer, courir, sauter, danser en plein *air*, autant que cela sera possible, tous les jours & à toutes les heures du jour, jusqu'à ce que leurs *organes* aient acquis assez de force pour recevoir les germes de l'instruction ; ce qui peut arriver plus ou moins promptement, suivant le plus ou le moins d'intelligence dont sera pourvu le sujet.

Ce n'est pas qu'il faille négliger les dispositions dès qu'elles se présentent ; mais les peres & meres guidés par la raison, sauront profiter des circonst-

tances, & leur tendreſſe leur apprendra à ne point nourrir l'eſprit aux dépens du corps. La ſanté eſt le premier des biens : ſans la ſanté, point de bonheur. Les talents, les agréments de l'eſprit, les connoiſſances, la ſcience, &c., ne ſont des aquiſitions utiles & ſatisfaiſantes pour la ſociété & pour ſoi, qu'autant que celui qui les poſſede jouit des facultés néceſſaires pour les faire valoir ; mais quand le corps eſt débile & malade, l'eſprit eſt foible & languiſſant.

On ne forcera donc jamais les enfants au travail, de quelque nature qu'il ſoit, avant que leur *conſtitution* ſoit bien établie, ou l'on aura ſoin de ne leur en faire qu'un amuſement. Mais il n'y a que les peres & meres qui ſoient capables de cette attention. Ce ſeront donc eux qui éleveront eux-mêmes leurs enfants. Ils ne leur apprendront que ce qu'ils ſavent. Qu'ils ne ſe mettent point en peine : ſi leur enfant eſt deſtiné à en ſavoir davantage, le goût, qui ſe développera avec l'âge, indiquera ſûrement l'eſpece de travail ou de ſcience pour lequel il eſt né.

Le *bain froid* étant une eſpece d'*exercice*, il eſt d'autant plus intéreſſant d'y habituer les enfants, que ces enfants habitent dans les Villes, & ſont renfermés dans des appartements toujours trop peu aérés.

Les enfants ont beſoin de beaucoup de ſommeil. Dans les premiers mois de leur naiſſance, ils dorment plus qu'ils ne veillent. Mais par la ſuite le ſommeil leur devenant moins néceſſaire, on les voit peu à peu veiller davantage qu'ils ne dorment juſqu'à ce qu'enfin parvenus à l'âge de huit à dix ans, il ne dorment pas plus que les adultes, ſept à huit heures. On reſpectera donc le ſommeil des enfants nouveau-nés ; mais à meſure qu'ils dor-

miront moins, qu'ils ſe fortifieront & qu'ils deviendront moins ſenſibles, on rendra leur coucher moins mollet & plus dur, afin qu'ils puiſſent par la ſuite dormir par-tout.

Le lieu de leur coucher ſera le plus aéré de l'appartement. Les cabinets, les alcoves, les petites chambres, ſeront évités. Il faut qu'une chambre à coucher ait au moins deux ouvertures oppoſées, afin d'y entretenir à volonté un courant d'air. On ne leur mettra ni pavillon, ni baldaquins, ni rideaux, ou tous ces meubles d'ornement ſeront ouverts pendant que l'enfant ſera dans ſon lit.

On ne laiſſera jamais approcher les enfants de domeſtiques, de valets ſuperſtitieux; tous gens à terreur, à contes de revenants, à hiſtoires de mangeurs d'enfants, de loups-garoux, &c; on ne les laiſſera jamais jouer avec ces imbécilles, qui ne connoiſſent d'autres manieres de les amuſer que de les frapper, que de les effrayer, que de leur inſpirer de la crainte, de la terreur, &c. Toutes ces ſottiſes rappetiſſent l'eſprit, dégradent l'ame, étouffent le courage.

Il eſt de la derniere importance que les enfants ſoient accoutumés à une vie dure & difficile, quelle que ſoit leur deſtinée. Il faut, qu'ils connoiſſent la faim, la ſoif, & ſur-tout la fatigue. En conſéquence, on les réglera de bonne heure dans leurs repas. Il faut qu'ils ſachent par eux-mêmes que l'appétit eſt le ſeul Cuiſinier dont les hommes doivent faire cas.

Les mouvements, les courſes, les ſauts, la danſe, ſeront d'abord pour eux les ſeules cauſes de fatigue. Peu à peu on mettra plus d'intérêt dans leurs *exercices*. Les occupations faciles du jardinage, ou d'un art, ou d'un métier, qui n'exigent point d'être ſédentaires, pour les garçons; les

occupations faciles du ménage, pour les filles, en fortifiant le corps des uns & des autres, leur donneront insensiblement le goût du travail, ou leur en inspireront la nécessité.

Mais que les peres & meres ne perdent jamais de vue que, jusqu'à l'âge de puberté, chez l'un & l'autre sexe, ils ne doivent avoir pour but que la santé & la force de la *constitution*; que le travail, qui exige trop d'application, trop d'assiduité, épuise & mine cette même santé, ces mêmes forces; qu'ils se trompent grossiérement, quand ils s'imaginent qu'ils doivent tirer avantages de leurs enfants dans leur profession le plutôt possible; que l'utilité apparente qu'ils en reçoivent, est un appât trompeur; que ces mêmes enfants, devenus hommes, haïront le travail, seront foibles, par conséquent travailleront moins, dans la même proportion qu'ils auront trop travaillé dans leur enfance; que les jeux de volant, de balles, de boules, de paume & les occupations sérieuses, doivent, sur-tout à cet âge, se succéder les uns aux autres, non pas à des heures fixes, comme dans les Colléges & dans presque toutes les Maisons d'éducation, mais plutôt lorsque l'esprit se dirige vers l'un ou l'autre objet; qu'enfin leur premier devoir est d'en faire des hommes, qui, par leur force, leur courage & leur santé, deviennent l'espoir de leur vieillesse, & soient utiles à leur patrie, en fournissant des sujets capables de la défendre & de l'enrichir.

Des diverses professions, &c.

C'EST vers l'âge de treize à quatorze ans, plus ou moins, que les hommes se trouvent entraînés dans l'exercice d'un état ou d'une profession, au choix

choix desquels ils n'ont eu le plus souvent aucune part, & qui, en conséquence, se trouvent quelquefois répugner autant à leur santé qu'à leur goût. Cependant, comme chacune de ces occupations, en particulier, est moins nuisible par elle-même, qu'elle ne l'est par la maniere dont on s'y livre, il est de la derniere importance que les hommes soient instruits de ce qu'ils doivent faire & éviter chacun dans l'état qu'il a embrassé.

Ainsi les Fondeurs, les Verriers, les Chymistes, toutes les personnes qui travaillent à un feu ardent, sauront que leurs laboratoires doivent être ouverts de tous les côtés, afin que l'*air*, y circulant le plus facilement possible, puisse entraîner promptement & sûrement la fumée & les autres exhalaisons pernicieuses des corps qui sont en combustion. Cette libre circulation rafraîchit l'*air*, qui, sec & brûlé, ne peut dilater convenablement les *poumons*, & rend les personnes qui s'occupent de ces travaux, sujettes à la *toux*, à l'*asthme*, à la *phthisie*, &c. Ces mêmes personnes se couvriront de leurs habits avant de quitter leurs laboratoires, afin de ne point être refroidies tout-à-coup. Elles ne travailleront que quelques heures de suite.

On apportera les mêmes précautions dans les mines, dans les carrieres, dans les souterreins, dont l'*air* est souvent imprégné d'exhalaisons, qui le rendent le *poison* le plus subtil. Le *ventilateur* est indispensable dans ce cas.

Une attention particuliere à ces mêmes ouvriers, est de ne jamais se rendre aux mines étant à jeun, & de ne pas rester trop long-temps sous terre; de ne prendre que des *aliments* nourrissants, de boire des *liqueurs fermentées*; d'éviter la *constipation*, &, pour cet effet, de prendre de temps en temps de l'*huile d'olive*, qui a la propriété de re-

lâcher, d'enduire les *inteſtins*, & par-là de les défendre des particules *métalliques* dont l'*air* eſt imprégné, ſur-tout dans les mines. On peut mâcher, dans la même intention, un peu de rhubarbe.

Toutes ces perſonnes doivent avoir la propreté en vénération. En conſéquence, elles doivent ſe laver ſouvent, & changer d'habits toutes les fois qu'elles quittent l'ouvrage. Les Plombiers, les Peintres, les Barbouilleurs, les Potiers de terre, ceux qui colorent les talons pour les ſouliers des femmes, les Doreurs en or moulu, ceux qui travaillent au *blanc de plomb*, tous ceux qui travaillent aux *métaux*, les Chandeliers, ceux qui travaillent les ſubſtances animales, les Corroyeurs, les Chapeliers, ceux qui font les cordes pour les inſtruments de muſique, les Rôtiſſeurs-Traiteurs, les Cuiſiniers, les Bouchers, les Tripiers, les Charcutiers, les Poiſſonniers, les marchands de fromage, &c.; en un mot, tous ceux dont le métier expoſe à la mal-propreté, & qui, pour la plupart, reſpirent des vapeurs fétides animales, étant expoſés aux mêmes accidents, doivent tenir la même conduite pour les prévenir.

Les Laboureurs, tous les gens qui travaillent en plein *air*, expoſés, par leur état, aux effets de la tranſpiration arrêtée, tels que les *rhumes*, les *eſquinancies*, les *fievres inflammatoires* & *intermittentes*, doivent éviter de reſter aſſis ou couchés ſur la terre humide, de reſter au ſoleil ſans travailler, de ſe repoſer au ſoleil, d'y dormir, de s'expoſer au ſerein, à l'*air de la nuit*, &c.

Les hommes qui portent des fardeaux peſants, les crocheteurs, les journaliers, ceux qui font des ouvrages pénibles, étant obligés d'employer beaucoup de force, *reſpirent* difficilement : delà les

ruptures de *vaiſſeaux*, le *crachement de ſang*, les *deſcentes*, &c. Toutes ces perſonnes, ainſi que les Forgerons, ménageront leurs forces, & par conſéquent, ne travailleront pas trop long-temps de ſuite, parce que les *muſcles*, violemment agités, font une grande dépenſe de *fluide nerveux*, qui ne peut être réparé que par le repos.

Ces mêmes perſonnes ſont encore ſujettes aux *éryſipeles*, cauſées par la *ſuppreſſion ſubite* de la *tranſpiration*, par la boiſſon d'eau froide quand on a chaud; par les pieds mouillés; par les habits humides, &c. Ces mêmes cauſes peuvent encore donner lieu à la paſſion *iliaque*, aux *coliques*, aux *vents*, & aux autres Maladies du *bas-ventre*, qui proviennent d'autres fois d'*aliments indigeſtes* & *venteux*, comme du pain fait avec les feves, le *ſeigle*, les fruits verts, &c.

Avec un peu d'attention, on peut prévenir tous ces mauvais effets. En conſéquence, quand les ouvriers reviendront de leur travail, tranſis ou mouillés, ils ſe garderont bien de courir au feu & de plonger leurs mains dans l'eau chaude: ils ſe tiendront, au contraire, pendant quelque temps à une certaine diſtance du feu; ils tremperont leurs mains dans l'eau froide, & les frotteront avec une ſerviette ſeche: ceux qui ſeront engourdis par le froid, au point d'avoir perdu l'uſage de leurs membres, ſe feront frotter avec de la neige, ou avec de l'eau très-froide, ſi l'on ne peut avoir de neige. Ceux dont les habits ſeront mouillés, en prendront ſur le champ de ſecs: ceux qui auront les pieds mouillés, les tremperont dans l'eau chaude, &c.

Ces ouvriers auront ſoin de ſe bien nourrir, & de prendre leurs repas à des heures reglées. Ce précepte eſt de la derniere importance. Ils auront

ſoin de prendre une nourriture ſubſtantielle & abondante, s'ils veulent éviter les *fievres de mauvais caracteres*, & les *Maladies de la peau*, auxquelles ils ſont ſi ſujets. Ils ſe garderont de ſe piquer d'émulation au point de vouloir l'emporter les uns ſur les autres; ils fuiront cet excès d'imprudence, comme la mort, à laquelle il peut les conduire.

Les ſoldats, qui doivent être rangés dans la claſſe de ceux qui s'occupent de travaux pénibles, doivent être bien couverts, bien nourris : leurs logements doivent être ſecs, aérés, & l'on doit éloigner ceux qui ſont malades, de ceux qui ſont en ſanté.

En temps de paix, on doit les endurcir aux intempéries des ſaiſons, augmenter leur force & leur courage : il faudroit les occuper peu d'heures par jour, en plein air, à des travaux publics; par ce moyen, on leur feroit fuir l'oiſiveté, la mere de tous vices, & on les empêcheroit de ſe livrer aux excès de l'intempérance, qui, pour l'ordinaire, leur ſont auſſi nuiſibles en temps de paix, que les fatigues en temps de guerre.

Les gens de mer ſont dans la même claſſe que les ſoldats. On doit veiller à ce qu'ils ne ſe livrent point aux débauches, qui font périr tant de Matelots ſur les côtes étrangeres. Quand ils ſont mouillés, ils ne doivent recourir ni aux boiſſons *ſpiritueuſes*, ni aux *liqueurs fortes* : ils doivent, au contraire, prendre des boiſſons délayantes, chaudes à un certain degré, & ſe coucher immédiatement après avoir changé d'habits.

On doit avoir ſoin, ſur-tout dans les voyages de long cours, d'approviſionner le vaiſſeau de différentes eſpeces de racines, de légumes & de fruits, ſur-tout *acides*. On les aura en ſubſtances, ou l'on

en exprimera les *ſucs*, que l'on peut conſerver ou frais, ou *fermentés*. Alors on fera moins uſage de proviſions ſalées, qui vicient les humeurs, occaſionnent ſi ſouvent le *ſcorbut*, & tant d'autres Maladies opiniâtres. Il faut que les Marins *acidulent* toutes leurs boiſſons; il faut qu'ils conſervent à bord de la farine, afin de pouvoir faire du pain frais tous les jours. Ils conſerveront encore du *moût de biere* en pâte; ils en feront une boiſſon ſur-le-champ, en la faiſant *infuſer* dans de l'eau bouillante pendant quelque temps. Cette liqueur eſt très-ſaine, & on a trouvé qu'elle étoit un *ſpécifique* contre le *ſcorbut*.

On peut encore faire proviſion de *vins* légers & de *cidres*, qui, quoique tournés à l'*aigre*, n'en ſont pas moins utiles. Le *vinaigre* eſt un *ſpécifique* excellent dans la plupart des Maladies, & devroit être en uſage dans tous les voyages, ſur-tout à la mer. On doit encore embarquer les animaux qui peuvent ſe conſerver vivants. Les gens de mer & les ſoldats Gardes-Côtes, doivent uſer de *quinquina*, comme d'un *ſpécifique* contre les Maladies auxquelles ils ſont expoſés.

Les hommes qui s'occupent de travaux ſédentaires, doivent éviter de reſter aſſis plus de trois ou quatre heures de ſuite : 1°. pour ne pas être trop de temps ſans prendre de l'*exercice*; 2°. pour changer d'air, & par-là fuir toutes les Maladies de *poitrine*, auxquelles ils ſont ſi ſujets.

Ils doivent éviter de ſe tenir long-temps dans une poſture courbée, s'ils veulent ne plus éprouver de mauvaiſes *digeſtions*, des *vents*, des *maux de tête*, des *douleurs dans la poitrine*; s'ils ne veulent plus être ſujets à la *conſomption*, à l'*affection hypocondriaque*, &c. La poſture courbée gêne encore la *circulation* dans les parties inférieures :

delà les maux de jambes, dont ſouvent les gens ſédentaires perdent l'uſage. Outre cela, cette poſture vicie le *ſang* & les humeurs par la ſtagnation; la *tranſpiration* eſt arrêtée : delà la *gale*, les *ulceres ſordides*, les *puſtules de mauvais caractere*, & d'autres *Maladies de la peau*, ſi communes parmi ces ouvriers. La poſture courbée déforme le corps; l'*épine* perpétuellement pliée prend une forme voûtée, quelle conſerve enſuite toute la vie : delà l'empêchement des *fonctions vitales*, le relâchement univerſel des parties *ſolides*, les *écrouelles*, la *conſomption*, la *paſſion hyſtérique*, & la foule de *Maladies nerveuſes*, ſi fréquentes depuis que les travaux ſédentaires ſont devenus ſi communs.

En conſéquence, ils doivent ſe tenir dans la poſture la plus droite poſſible. Soit qu'ils ſoient debout, ſoit qu'ils ſoient aſſis, ils doivent changer de ſituation très ſouvent dans la journée, abandonner l'ouvrage de temps en temps, &, dans les intervalles, ſe promener en plein air, courir, aller à cheval; ſe livrer à tous les *exercices* qui peuvent donner de l'action aux *fonctions vitales*. Ils doivent bien ſe garder d'employer ce temps de récréation au cabaret, ou à des amuſements ſédentaires. Ils doivent obſerver la *propreté* la plus ſcrupuleuſe.

Ils doivent éviter les *aliments venteux*, de *mauvaiſe digeſtion*, & obſerver la tempérance la plus ſévere. Ils feront bien de s'occuper du jardinage dans leurs moments de loiſir, s'ils ſont dans le pouvoir de le faire : ils prendront pour exemple les ouvriers de la ville de Scheffield, cités pag. 134.

Les *Gens de lettres* ſont encore plus expoſés que les autres perſonnes ſédentaires. On n'en voit qu'un petit nombre qui ſoient forts & bien portants, & qui vivent juſqu'à un âge avancé. Une

étude ſuivie a ſouvent ruiné, en peu de mois, la meilleure *conſtitution*. Penſer continuellement, c'eſt, comme on dit, ne pas vouloir penſer long-temps.

Les *Gens de lettres* ſont ſujets à la *goutte*, ſuite des mauvaiſes *digeſtions* & de la *tranſpiration* arrêtée. Ils ſont ſouvent attaqués de la *gravelle* & de la *pierre*, effets du peu d'*exercice*. Les Maladies du *foie*, telles que les obſtructions de ce *viſcere*, les *ſquirres*, la *jauniſſe*, les *indigeſtions*, la perte de l'appétit, la deſtruction du corps entier, ſont les ſuites de la vie ſédentaire, à laquelle les *Gens de lettres* ſont aſtreints. La *conſomption*, ſi commune parmi eux, eſt la ſuite de la poſture penchée & appuyée contre un bureau, dans laquelle ils travaillent. Une trop grande application conduit aux maux de tête, à l'*apoplexie*, aux *vertiges*, à la *folie*, à la *paralyſie*, aux *Maladies des yeux*, aux *fievres* de toute eſpece, ſur-tout du genre *nerveux*, à l'*hydropiſie*, à l'*affection hypocondriaque*, Maladie la plus triſte & la plus déſeſpérante.

Pour éviter cette foule de maux, l'homme de lettres doit ſe perſuader qu'il doit donner ſouvent, & pendant un temps convenable, du relâche à ſon eſprit, ſoit en ſe produiſant dans quelque ſociété agréable, ſoit en prenant quelque divertiſſement qui demande de l'*exercice*, ſoit de toute autre maniere. Il ne doit point reſter trop long-temps aſſis, puiſque cette ſituation trouble les *digeſtions*, dérange les *ſécrétions*, & s'oppoſe à la *tranſpiration*.

L'*exercice* auquel il doit ſe livrer, eſt celui qui met toutes les parties du corps en mouvement; tel eſt celui du cheval : mais il ne doit point le prendre ſeul dans un lieu ſolitaire; il faut que ce

ſoit en ſociété, dans des lieux agréables & qui lui fourniſſent des objets qui, bien loin de demander de l'application, le diſtraient, le récréent, & lui faſſent oublier les affaires du cabinet.

Il faut que ſon cabinet ſoit ſpacieux & bien aéré; que s'il lit & écrit beaucoup, ce ſoit tantôt debout, tantôt aſſis, & toujours dans la poſture la plus droite poſſible. Celui qui ne fait que dicter, doit le faire en ſe promenant. Quand il le peut, il doit lire & parler tout haut. C'eſt un excellent *exercice* que de débiter des diſcours en public.

Le matin a toujours été reconnu pour être le temps le plus propre à l'*exercice*. Cependant c'eſt à l'homme de lettres à ſe conſulter; mais il ne faut jamais paſſer une matinée entiere ſans prendre de l'*exercice*. Que ce ſoit avant ou après le travail, il doit s'en faire une affaire capitale, & il doit être auſſi attentif à ſes heures de récréation, qu'à ſes heures d'étude. La muſique doit être un des délaſſements chéris des *Gens de lettres*.

Ils doivent éviter les *aliments aigres*, *venteux*, *rances*, de difficile *digeſtion*. Leurs ſoupers doivent être légers & pris de bonne heure. L'eau doit être leur principale boiſſon. La *biere* qui ne ſoit pas trop forte, le bon *cidre*, le *vin* trempé, leur conviennent. Ils ne doivent jamais ſe mettre à table immédiatement après l'*exercice*, ni s'exercer immédiatement après les repas. En général l'*exercice* ne doit jamais être violent, ni porté à un degré exceſſif de fatigue. Ils doivent le varier ſouvent. Les *bains froids* leur conviennent, ils peuvent même leur tenir lieu, juſqu'à un certain point, de tout autre *exercice*.

Des Aliments.

Tous les hommes doivent avoir la plus grande attention au *régime*. Il eſt de la plus grande importance pour la conſervation de la ſanté. La premiere regle à ſuivre, eſt d'éviter tout excès. Le trop, comme le trop peu de nourriture, eſt nuiſible. Les *végétaux* & les *animaux* ſont également propres à nous nourrir; mais il y a un choix à faire dans les qualités de ces ſubſtances.

Les grains gâtés ſont des *poiſons*, qu'il eſt de l'intérêt du Gouvernement d'empêcher qu'on expoſe en vente. Les autres ſubſtances *végétales*, gardées trop long-temps, deviennent mal-ſaines. La viande eſt encore plus ſujette à la corruption. On ne doit jamais manger d'animaux qui meurent d'eux-mêmes, puiſqu'alors ces animaux ne meurent, que parce qu'ils ſont malades. On doit également s'abſtenir d'animaux qui meurent par accident, parce que le *ſang*, qui ſe répand dans les chairs, les fait bientôt tourner à la *putridité*. Les canards, les cochons, tous les animaux qui vivent d'ordures, tous ceux qui ſont engraiſſés avec des *aliments* groſſiers, que l'on tient enfermés, qui ne jouiſſent point du grand *air*, occaſionnent des *indigeſtions* & appeſantiſſent les eſprits.

La viande, priſe en grande quantité, a ſouvent conduit au *ſcorbut*, & à la ſuite nombreuſe de cette Maladie, telles que les *indigeſtions*, la *mélancolie*, l'*hypocondriacie*, &c. Ceux qui ſont jaloux de leur ſanté, ne doivent manger de la viande qu'une ſeule fois en vingt-quatre heures. Cette viande ne doit être que d'une ſeule eſpece. Les *aliments* ne doivent être, ni trop trempés, ni trop ſecs. Les *aliments* aqueux relâchent les *ſo-*

lides, & rendent le corps foible. Les *aliments* trop ſecs communiquent de la rigidité aux *ſolides*, vicient les humeurs, & diſpoſent le corps aux *fievres inflammatoires*, au *ſcorbut*, &c.

L'appétit doit être le ſeul Cuiſinier dont on doive faire cas. Rien de plus dangereux que les ſauces piquantes, que les ſoupes ſucculentes, que les aſſaiſonnements de haut goût : toutes ces préparations ne ſont propres qu'à exciter la gourmandiſe, & ne manquent jamais de nuire à l'*eſtomac*. La viande, ſimplement bouillie ou rôtie, eſt tout ce que l'*eſtomac* demande.

L'*eau*, qui devroit nous tenir lieu de toute boiſſon, doit être au moins celle qui ſoit le plus en uſage. La bonne eau doit être légere, ſans couleur, ſans odeur, &c. Ces qualités ne ſe trouvent naturellement que dans celles de riviere. On doit s'abſtenir des eaux qui ont ſéjourné long-temps dans des lacs, dans des étangs, comme ayant acquis de la *putridité*. Quant aux *liqueurs fermentées*, ſi elles ſont bues modérément, elles peuvent ne pas nuire à la ſanté; mais leur excès, & l'uſage de celles qui ſont mal préparées & *falſifiées*, ſont mortelles. Les *liqueurs fermentées* trop fortes, s'oppoſent à la *digeſtion*, bien loin de l'aider : elles relâchent & affoibliſſent le corps, bien loin de le fortifier.

Les gens qui s'occupent de travaux pénibles, peuvent même ſe paſſer de *liqueurs fortes*. C'eſt une erreur de croire que ces perſonnes en ont abſolument beſoin. Ceux qui n'en font point uſage, ſont, non-ſeulement capables des plus grandes fatigues, mais encore ils vivent plus long-temps que les autres.

Les *liqueurs fermentées* ne doivent point être bues toutes nouvelles, parce que la *fermentation*

n'étant pas achevée, elles se débarrassent de leur air dans les *intestins*; delà les *vents*. Si elles sont trop anciennes, elles s'*aigrissent* dans l'*estomac*, & nuisent à la *digestion*. Toutes ces raisons devroient porter chaque personne à préparer elle-même ses *liqueurs fermentées*, quand elle est dans le cas de le faire. Ce seroit en outre un moyen sûr de prévenir toutes les *falsifications*, toutes les fraudes en usage parmi ceux qui en font commerce.

Le *pain*, *aliment* le plus essentiel, le plus salutaire, le plus universel, ne sauroit demander trop d'attention pour l'avoir bon & salubre. Il seroit donc de la plus grande importance, que chacun le préparât soi-même. Il n'y emploieroit que de bons grains; il se garderoit de faire usage des ingrédients que les Boulangers n'emploient que trop souvent pour le rendre agréable à la vue, sans consulter s'il peut nuire à la santé. Le *pain* le meilleur est celui qui n'est, ni trop lourd, ni trop léger; qui est bien *fermenté*, cuit de la veille; qui est fait de bonne farine de *froment*, ou plutôt de *froment* & de *seigle*, mêlés ensemble.

Ce n'est pas assez que l'on sache quels sont les *aliments* qui conviennent aux hommes en général; il faut encore savoir quels sont ceux qui conviennent à chaque *constitution* en particulier. En conséquence, les personnes qui abondent en *sang*, doivent être scrupuleuses dans l'usage des nourritures succulentes : elles doivent éviter les mets salés, les *vins généreux*, la *biere* forte, &c. Leur nourriture ne doit consister le plus souvent qu'en *pain* & en substances *végétales*. Leur boisson doit être de l'eau, du *petit-lait*, &c.

Les personnes grasses éviteront toutes les substances grasses, huileuses. Elles mangeront souvent

des *raves*, de l'*ail*, des *épices*, tout ce qui peut échauffer, favoriſer la *tranſpiration* & l'urine. Elles boiront de l'eau, du *café*, du *thé*, &c. Elles prendront beaucoup d'*exercice*, & dormiront peu. Les perſonnes maigres ſuivront un *régime* contraire.

Ceux qui ſont ſujets aux *aigreurs*, doivent faire leur principale nourriture de viande; ceux, au contraire, qui ont des rapports qui tendent à la *putridité*, ne doivent uſer que de ſubſtances *végétales acides*.

Les *goutteux*, les *hypocondriaques*, les *hyſtériques*, éviteront tout ce qui eſt *auſtere*, *acide*, & propre à s'*aigrir* ſur l'*eſtomac*. Leur nourriture doit être maigre, légere, rafraîchiſſante & de nature *apéritive*. L'homme de lettres doit moins ſe nourrir que celui qui s'occupe de travaux pénibles & en plein *air*. Les *aliments* qui nourriſſent très-bien les payſans, ſeroient *indigeſtes* aux habitants des Villes.

Mais le *régime* ne doit jamais être trop uniforme. L'uſage conſtant d'une même eſpèce d'*aliments*, peut avoir de mauvais effets. Dans le premier âge de la vie, ces *aliments* doivent être légers, nourriſſants, de nature *délayante*, mais répétés ſouvent. Dans l'âge moyen, ils doivent être ſolides, & avoir un certain degré de ténacité. Dans l'âge avancé, qui ſemble ſe rapprocher du premier âge, on doit ſuivre le *régime* de cette période. Il doit être léger & plus délayant que celui de l'âge moyen, & même les repas doivent être plus fréquents.

Il ne ſuffit pas pour la ſanté, que le *régime* ſoit ſain; il faut encore qu'il ſoit réglé. Un long jeûne, bien loin de réparer les excès, de rétablir le jeu des organes, affoiblit l'*eſtomac*, & le

remplit de *vents*. Il faut que les *aliments* ſoient pris pluſieurs fois par jour, ſi l'on veut réparer les pertes que le corps fait continuellement ; ſi l'on veut entretenir les humeurs dans leur état ſain, & conſerver leur douceur. Le jeûne eſt ſur-tout nuiſible aux jeunes gens & aux perſonnes âgées, qui, lorſqu'elles ont l'*eſtomac* vuide, ſont ſouvent attaquées de *vertiges*, de maux de tête, de foibleſſe, de *vents*, auxquels le ſeul *remede* eſt un peu de *pain* & un verre de *vin*. On doit abolir l'habitude de ne déjeûner qu'avec une taſſe de *thé*, de *café*, &c., & un peu de *pain*. Pour ſe bien porter, il faut déjeûner convenablement, & ſouper légérement.

Quand une fois on s'eſt habitué à un certain *régime*, il eſt dangereux de le changer ſubitement : il ne faut le faire que par degré, ſoit qu'on veuille paſſer d'une nourriture peu ſubſtantielle à une plus ſucculente, ſoit qu'on veuille changer la qualité, ou retrancher de la quantité des *aliments*. Cependant un *régime* trop réglé peut devenir dangereux. On peut varier la quantité de la nourriture, ſoit en plus, ſoit en moins, quand les occaſions s'en préſentent, pourvu que l'on ait toujours attention à la modération & à la tempérance.

De l'Air.

Rien de plus contraire à la ſanté que l'*air* mal ſain. Les Egliſes & les aſſemblées, tous les lieux où l'*air* ſe trouve dépourvu de ſes qualités, par la *reſpiration* des perſonnes qui s'y trouvent en trop grand nombre, par le feu, par les lumieres, &c., deviennent nuiſibles aux perſonnes délicates. L'*air* des grandes Villes, chargé de vapeurs &

d'exhalaiſons *putrides*, qui s'élevent ſans ceſſe des ſubſtances, tant *animales* que *végétales*, eſt également mal ſain. Les rues doivent être larges & bien percées, afin que l'*air* puiſſe y circuler librement.

Il eſt de la derniere importance de reléguer les Cimetieres hors des Villes, & d'abolir l'uſage d'enterrer les morts dans les Egliſes. Il faut que les Egliſes ſoient percées d'un grand nombre de fenêtres, larges & ſpacieuſes; qu'elles ſoient ouvertes tous les jours, & qu'elles ſoient tenues très-propres; ſans quoi elles deviennent dangereuſes pour les perſonnes foibles & valétudinaires.

Les appartements doivent être ouverts à deux *airs* oppoſés, ſur-tout les chambres à coucher. Au lieu de faire les lits auſſi-tôt qu'on en eſt ſorti, on doit au contraire les découvrir & les laiſſer tout le jour expoſés à l'*air* d'une porte & d'une fenêtre ouvertes. Les vaiſſeaux, les Priſons, les Hôpitaux, où l'on ne peut employer ces moyens, doivent faire uſage de *ventilateurs*. Le *ventilateur* eſt d'une néceſſité indiſpenſable dans ces lieux, ſoit pour la conſervation de la ſanté, ſoit pour la guériſon des Maladies, ſoit pour la ſalubrité des proviſions. On doit encore l'employer dans les mines, dans les caves, dans les ſalles de ſpectacles, dans les ſerres, dans les magaſins à blé, &c.

Il ſeroit bien à deſirer, que les perſonnes qui ſont obligées, pour leurs affaires, de paſſer le jour dans les Villes, allaſſent coucher à la campagne. Si l'on reſpire un bon *air* pendant la nuit, on répare, en quelque ſorte, les effets du mauvais *air* que l'on a reſpiré dans le jour. Les *aſthmatiques*, les *hypocondriaques*, les perſonnes atta-

quées de *conſomption*, doivent fuir l'*air* des Villes comme la *peſte*. Il faut que les maiſons, les Châteaux, &c., ſoient bâtis à une certaine diſtance des bois, des marais, des lacs, &c.

Il y a peu de *remede* auſſi ſalutaire aux malades, que l'*air* frais : c'eſt le plus puiſſant *cordial*, s'il eſt adminiſtré avec prudence. L'*air* frais eſt ſur-tout néceſſaire dans les chambres, dans les ſalles où il y a pluſieurs malades raſſemblés, dans les Infirmeries, dans les Hôpitaux, &c. C'eſt ici que ſont utiles les *ventilateurs* : en ſervant aux malades, ils ſervent encore aux Médecins, aux Chirurgiens, à toutes les perſonnes employées auprès des malades. Les Hôpitaux, toute maiſon deſtinée aux malades, doivent être dans une ſituation favorable pour l'*air*, & par conſéquent à une certaine diſtance des grandes Villes.

De l'Exercice.

Une loi qui paroît être univerſelle chez tous les hommes, c'eſt que, ſans *exercice*, on ne peut jouir de la ſanté. L'inaction fait tomber les *ſolides* dans le relâchement : delà, des Maladies ſans nombre. Les *obſtructions des glandes*, aujourd'hui ſi communes, n'ont point d'autres cauſes que le défaut d'*exercice*. L'*exercice* préviendra donc cette Maladie ; il s'oppoſera encore à la foibleſſe des *nerfs*, & à toutes les *Maladies nerveuſes* ; il facilitera la *tranſpiration*, dont la *ſuppreſſion* cauſe une foule de Maladies.

Les perſonnes foibles, valétudinaires, toutes celles dont les occupations n'exigent pas un *exercice* ſuffiſant, comme les ouvriers ſédentaires, les Marchands, les *Gens de lettres*, &c., doivent faire de l'*exercice* une pratique de Reli-

gion ; & cet *exercice* doit être auſſi réglé que les repas.

Il faut bannir la coutume pernicieuſe de reſter trop long-temps au lit le matin ; coutume qui eſt univerſelle dans les grandes Villes. L'*air* du matin fortifie les *nerfs*, & remplit, juſqu'à un certain point, l'indication du *bain froid*. On feroit bien de ſe lever avec le jour. Qu'on ſe promene, qu'on monte à cheval, qu'on faſſe tout autre *exercice* en plein *air*, on ſe trouvera avoir l'eſprit plus gai, plus ſerein pendant le jour ; on aura plus d'appétit, & tout le corps en deviendra plus fort. On s'accoutumera bientôt à ſe lever matin, & à le trouver agréable. Rien ne contribue davantage à la conſervation de la ſanté, & à prolonger la vie juſqu'à une veilleſſe avancée.

L'*exercice* eſt le ſeul *remede* pour les perſonnes inactives, qui ſe plaignent de douleurs dans l'*eſtomac*, de *vents*, de gonflements, d'*indigeſtions*, &c. Mais, en général, l'*exercice* doit être pris en plein *air*. Il ne faut pas s'aſtreindre à un ſeul genre d'*exercice*, il faut ſe livrer à tous alternativement, & s'en tenir le plus long-temps à celui qui eſt le plus approprié aux forces & à la *conſtitution*.

L'eſpece d'*exercice* qui met le plus d'*organes* en action, eſt toujours celui que l'on doit préférer : tels ſont la promenade, les courſes, l'*exercice* du cheval, de la nage, de la culture de la terre, de la chaſſe, de la paume, &c. Ceux qui le peuvent, doivent monter à cheval deux ou trois heures par jour, à pluſieurs repriſes. Les autres doivent employer le même temps à ſe promener, ou à d'autres *exercices* ; car l'*exercice* ne doit jamais être continué trop long-temps. La fatigue lui ôte tous

ſes

ſes avantages ; &, au lieu de fortifier le corps, elle l'affoiblit.

L'indolence occaſionne, non-ſeulement des Maladies, mais encore elle rend les hommes inutiles à la ſociété, & donne naiſſance à toutes ſortes de vices. Dire d'un homme que c'eſt un oiſif, c'eſt dire plus que ſi on l'appelloit vicieux. Quand l'eſprit n'eſt point occupé de quelque objet utile, il faut qu'il ſoit à la pourſuite de quelque plaiſir, ou qu'il médite quelque mauvaiſe action. L'homme n'eſt certainement pas fait pour l'indolence : ce vice renverſe tous les deſſeins pour leſquels il a été créé, tandis que la vie active eſt le rempart le plus puiſſant de la vertu, & la conſervatrice la plus ſouveraine de la ſanté.

Du Sommeil.

Les enfants doivent dormir autant qu'ils paroiſſent le deſirer. A meſure qu'ils avancent en âge, il faut régler leur ſommeil, de ſorte qu'à dix ou douze ans, ils ne dorment pas plus que les adultes, ſept ou huit heures.

Il faut contracter l'habitude de ſe lever de bonne heure. Rien de plus contraire à la ſanté, que la coutume univerſelle, ſur-tout dans les grandes Villes, de ne ſe lever qu'à neuf ou dix heures.

La nuit eſt le ſeul temps du ſommeil ; mais pour le rendre ſalutaire, il faut prendre, pendant le jour, un *exercice* ſuffiſant, ſouper légérement, & ſe coucher l'eſprit auſſi gai & auſſi tranquille qu'il eſt poſſible.

L'habitude de dormir, après le repas, quand elle eſt forte, doit être reſpectée : d'ailleurs, les perſonnes qui ont les *nerfs* délicats, tels que les

enfants, les femmes & les *Gens de lettres*, ſe trouvent bien de faire la *méridienne*.

Des Habits.

LES habits doivent être relatifs aux climats que l'on habite, à la ſaiſon, à l'âge, au *tempérament*, &c. La jeuneſſe, dont le *ſang* a un fort degré de chaleur, dont la *tranſpiration* eſt facile, n'a beſoin, dans nos climats, que d'habits légers; mais l'âge avancé, par la raiſon contraire, a beſoin d'habits, qui fomentent la chaleur & la *tranſpiration*. C'eſt à cet âge que conviennent les camiſoles de flanelle, &c., qui affoibliſſent les jeunes gens, qui les rendent délicats, & les empêchent d'en tirer de l'utilité, quand les *rhumatiſmes*, ou quelqu'autre Maladie ſemblable, les rendent néceſſaires.

Il ſeroit à deſirer qu'on ne changeât pas d'habits de ſaiſons. Le drap, ſinguliérement approprié à notre température, devroit être la ſeule étoffe dont on fît uſage. Il n'y a preſque pas de jours, dans l'été, où il ne ſoit ſupportable. En ne ſe ſervant que de cette eſpece d'habits, on préviendroit les Maladies auxquelles on s'expoſe, quand on prend les habits d'été trop tôt, & qu'on les quitte trop tard. Les vieillards ſur-tout ne doivent point connoître les habits de ſaiſons.

Toute la perfection d'un habit conſiſte en ce qu'il ſoit aiſé & propre. En conſéquence, la mode, ou la forme, ne doivent entrer pour rien dans la façon : on ne doit, au contraire, conſulter que la ſanté, le climat & la commodité. Il faut que la *poitrine*, le *bas-ventre*, les bras & les pieds, ſoient abſolument à l'aiſe. On ne ſe ſervira d'aucune eſpece de ligature dans la maniere d'attacher

les habits. Les jarretieres, les boucles, les cols, les colliers, s'oppoſent à la *circulation du ſang*, à l'accroiſſement des parties, & deviennent la cauſe d'un nombre infini de Maladies.

De l'Intempérance.

La grande régle de la tempérance eſt de ſe tenir à la ſimplicité. La Nature ne demande que des *aliments* ſimples & ſans apprêts. L'*intempérance* apporte les plus grands déſordres dans l'*économie animale*. Elle nuit à la *digeſtion*; elle relâche les *nerfs*; elle rend les *ſécrétions* irrégulieres; elle vicie les humeurs, & occaſionne des Maladies ſans nombre.

L'*intempérance* eſt également dangereuſe dans la ſatisfaction des autres deſirs. Avec quelle promptitude l'abus des liqueurs & des plaiſirs de l'amour, ne détruit-il point la meilleure *conſtitution?* Quels déſordres ces excès ne jettent-ils point dans les familles? Combien de femmes, d'enfants, périſſent de beſoin, tandis que des peres cruels ſe livrent ſans réſerve à leurs appétits inſatiables?

L'ivrognerie eſt, par elle-même, non-ſeulement le vice le plus abominable, mais encore la ſource de la plupart des autres vices. Il n'eſt point de crime, quelqu'horrible qu'il ſoit, que ne puiſſe commettre un ivrogne, pour l'amour des liqueurs. On a vu des maris vendre les habits de leurs femmes; des femmes vendre les habits de leurs enfants; vendre les aliments qu'elles devoient manger; vendre même enſuite leurs propres enfants, pour acheter un malheureux verre de liqueur.

De la Propreté.

LA *galé* & la plupart des autres *Maladies de la peau*, ſont dues principalement au défaut de *propreté*. La mal-propreté occaſionne encore les diverſes eſpeces de vermines, qui infectent les hommes, les maiſons, &c. La *propreté* en eſt le ſeul *remede*. Les *fievres putrides, malignes*, &c., commencent ordinairement par ceux qui habitent des maiſons mal-propres & renfermées; qui portent des habits ſales, &c. La *propreté* eſt donc de la derniere importance. En conſéquence, on changera ſouvent de linge pour favoriſer la *tranſpiration inſenſible*, ſi néceſſaire à la ſanté; on changera ſouvent d'habits, & on tiendra ſes appartements très-propres.

La Police veillera à ce que les rues des grandes Villes ſoient nettoyées de toutes les ordures dont elles ſont ſans ceſſe couvertes. On éloignera les tueries de l'enceinte des Villes. Tous ces objets corrompent l'air & engendrent la *contagion*. Les Payſans n'accumuleront plus le fumier devant leurs portes; ils ſe garderont de coucher dans les mêmes endroits que leurs beſtiaux, ou d'y faire coucher ceux qui les gardent.

La *propreté* eſt indiſpenſable dans les Camps, dans les Caſernes, dans les Infirmeries, dans les Hôpitaux, dans les Vaiſſeaux. Elle eſt ſeule un *remede* contre pluſieurs Maladies. Il eſt de la derniere importance de changer ſouvent les malades de linge. Il n'y a pas de cas où un malade ne puiſſe être changé, quand il eſt ſali.

Une perſonne en ſanté doit changer tous les jours de linge. Elle doit faire fréquemment uſage de *bains*; ſe laver tous les jours les mains, le viſage & ſur-tout les pieds.

La *propreté* a plus d'attrait à nos yeux, que la parure; elle eſt un ornement pour tous les états; perſonne n'en eſt diſpenſé : elle doit être pratiquée avec le plus grand ſoin par-tout; mais dans les Villes peuplées, elle doit être preſque révérée.

De la Contagion.

La plupart des Maladies ſont *contagieuſes*. On doit donc, autant que l'on peut, éviter toute communication avec les malades. Le malade n'a beſoin que de ceux qui, par état, ou par bienfaiſance, ſe deſtinent à le ſoigner. C'eſt vouloir expoſer ſa vie & celle de ſes connoiſſances, que de viſiter les malades par pure curioſité, ou par une tendreſſe mal entendue.

Les Médecins & les perſonnes charitables doivent chaſſer d'auprès d'un malade toute perſonne inutile. C'eſt le ſeul moyen d'arrêter les progrès de la *contagion*. Le malade lui-même en retirera un avantage. Son imagination, facile à s'effrayer, ne ſera plus expoſée aux propos ſourds & à petit bruit; aux contenances effrayées & triſtes de ces gens oiſifs, qui ne manquent jamais de déconcerter ſon eſprit, & par-là d'aggraver la Maladie.

On bannira l'uſage ordinaire, ſur-tout parmi le peuple & à la campagne, d'inviter un grand nombre de perſonnes aux funérailles, & de les aſſembler pendant quelque temps dans la chambre du mort, parce que c'eſt encore un moyen de propager la *contagion*, qui ne meurt pas toujours avec le malade. Il faut enterrer promptement ceux qui périſſent de *fievres malignes*, *putrides*, &c., & l'on doit éviter de s'en approcher.

Il eſt dangereux de ſe ſervir des habits qu'ont portés des malades, à moins qu'ils n'aient été lavés & expoſés à la fumée de plantes odorantes, du *vinaigre*, du *ſoufre*, ou à l'*air*, pendant un temps aſſez conſidérable.

Les Priſons, les Hôpitaux, &c., répandent ſouvent la *contagion* dans les Villes. Il eſt du devoir du Gouvernement de reléguer ces lieux hors de leur ſein.

Les Habitants des Villes doivent choiſir une habitation bien expoſée, parce que leur atmoſphere n'eſt qu'une maſſe corrompue, chargée de particules les plus pernicieuſes. Ils doivent encore éviter les rues étroites, mal-propres & paſſageres. Ils doivent tenir propres leurs maiſons & leurs laboratoires; ſortir & ſe tenir en plein *air* auſſi ſouvent que leurs affaires pourront le leur permettre.

Ceux qui, par état, ſoignent les malades, ſi la Maladie eſt *contagieuſe*, doivent prendre du *tabac*, ou de toute autre plante odorante, très-forte, comme la *rue*, la *tanaiſie*, &c. Ils doivent tenir les malades très-propres, & arroſer la chambre avec du *vinaigre*, &c. Ils ne doivent point aller dans le monde, ſans avoir changé d'habits, ſans s'être lavé les mains, le viſage, &c.

Les Maîtres ne doivent point garder, dans leurs maiſons, leurs Domeſtiques malades, ſi la Maladie eſt *contagieuſe*, autrement ils courront les riſques d'en voir leur famille attaquée.

Les Hôpitaux ſeroient moins ſujets à propager la *contagion*, s'ils étoient ſitués hors des grandes Villes; ſi les malades n'y étoient point amoncelés les uns ſur les autres, dans de petites ſalles; ſi la propreté & les *ventilateurs* n'y étoient point négligés; s'ils étoient plus nombreux; s'ils étoient

conſtruits d'après les conſeils d'un Phyſicien, &, je ne crains pas de le dire, d'après le plan de M. LE ROY, cité p. 297. Il ſeroit encore à deſirer qu'ils fuſſent adminiſtrés d'une maniere moins aviliſſante; le peuple s'y rendroit avec moins de répugnance. Les Maladies *cantagieuſes*, qui s'engendrent communément parmi les pauvres, trouveroient leurs tombeaux dans les Hôpitaux, & ne ſeroient plus dans le cas de ſe communiquer aux perſonnes plus aiſées, & ſouvent de produire des *épidémies*.

Des Paſſions.

LES *paſſions* ont une grande influence, & ſur la cauſe des Maladies, & ſur leur guériſon.

La *colere* trouble l'eſprit, déforme les traits du viſage, précipite le cours du *ſang*, & dérange toutes les *fonctions vitales & animales* : elle cauſe ſouvent la *fievre*, des *Maladies aiguës*, & quelquefois la mort ſubite. Les perſonnes délicates, attaquées de *Maladies nerveuſes*, doivent être ſinguliérement en garde contre les excès de cette *paſſion*.

Le reſſentiment, que ſouvent nous ſommes maîtres de bannir de notre ame, épuiſe les forces de l'eſprit, occaſionne les *Maladies chroniques* les plus opiniâtres, & ruine inſenſiblement la meilleure *conſtitution*. Rien ne montre plus de grandeur d'ame que le pardon des injures.

La *peur*, que la Nature ne nous a donnée que pour notre conſervation, conduit ſouvent à la perte de la vie. Une *peur* ſubite a, en général, les effets les plus funeſtes. Les *accès épileptiques*, & les autres Maladies *convulſives*, en ſont ſouvent les ſuites. On doit donc ſoigneuſement veiller à ce que les enfants ne ſoient point ef-

frayés, & à ce qu'ils ne s'effraient point les uns les autres.

Les effets prolongés de la *peur*, ſont encore plus dangereux. La crainte conſtante d'un mal futur, en ſéjournant dans l'ame, occaſionne ſouvent le mal même que l'on craint. Delà, grand nombre de perſonnes meurent des mêmes Maladies qu'elles avoient appréhendées pendant longtemps. Les *femmes en couches* en offrent journellement des exemples. Que les *femmes enceintes* mépriſent donc la *peur*; qu'elles évitent, à tel prix que ce ſoit, de ſe trouver avec des commeres & des babillardes, qui ſont perpétuellement à répéter, à leurs oreilles, les accidents arrivés à d'autres femmes.

Il ſeroit bien à deſirer que l'on bannît l'uſage de ſonner les cloches d'une Paroiſſe, pour les perſonnes qui meurent. Ceux qui ſe croient en danger, ſont ordinairement curieux. S'ils viennent à apprendre, que celui pour lequel on ſonne, eſt mort de la Maladie dont ils ſont attaqués, quel ne ſera pas l'effet d'une ſonnerie funéraire, dont ils ſont étourdis cinq ou ſix fois par jour? Qu'on tienne donc un malade éloigné du bruit de ces cloches, & de tout ce qui peut l'alarmer. Qu'on éloigne de lui ces gens, qui n'ont d'autres affaires que de viſiter un malade, pour venir chuchoter ſans ceſſe à ſes oreilles.

Un autre uſage, ſouvent funeſte aux malades, c'eſt celui dans lequel ſont les Médecins & d'autres prétendus Savants, de *pronoſtiquer* l'iſſue de la Maladie. On a beau ne pas donner ſon opinion en préſence du malade; un malade ſenſible l'a bientôt appriſe par l'air triſte, par les pleurs, par les propos interrompus de ceux qui l'entourent. On ne voit pas de quel droit un homme

annonce la mort à un autre, ſur-tout lorſque cette déclaration eſt capable de le tuer. Une réponſe équivoque, lorſqu'on eſt interrogé ſur le ſort d'un malade, eſt, ſans contredit, la plus ſage, comme la plus sûre, dans une circonſtance où l'on ne doit tendre qu'à exciter les eſpérances.

Le *chagrin* eſt de toutes les paſſions celle qui eſt la plus deſtructive de la ſanté. Ses effets n'ont point d'interruption; & quand il ſe fixe profondément dans l'ame, il a les ſuites les plus fâcheuſes. Le *chagrin* ſe change ſouvent en une *mélancolie* continue, qui mine les forces de l'ame & ruine le *tempérament*.

La véritable grandeur d'ame conſiſte à ſupporter avec courage les malheurs qui aſſiegent la vie. Gardons-nous donc de céder au chagrin: cherchons la conſolation, embraſſons-là de quelque part qu'elle nous vienne : que notre ame ne reſte pas long-temps attachée ſur un objet, ſurtout s'il eſt déſagréable, & nous échapperons aux dérangements d'*eſtomac*, aux *indigeſtions*, aux affaiſſements de l'eſprit, au *relâchement des nerfs*, aux *vents* dans les *inteſtins*, à la *corruption* de toutes nos humeurs.

Nous ſommes preſque autant maîtres de commander à notre ame, que nous le ſommes de diriger le *régime* de notre corps; en conſéquence, lorſque le *chagrin* ſe préſente, cherchons la ſociété des gens gais : entremêlons nos travaux d'amuſements & de récréations; livrons-nous à la variété de ſcenes que la Nature ſe plaît à nous offrir partout, & dont le but eſt ſans doute d'empêcher que notre attention ſoit trop long-temps fixée ſur un ſeul objet : occupons-nous. On voit rarement que ceux qui ont des affaires qui demandent de

l'application, ſoient chagrins. Cultivons les plaiſirs honnêtes; ils ſemblent donner de la rapidité au temps, & ils ne peuvent avoir que les ſuites les plus heureuſes.

La plupart de ceux qui ſont dans le *chagrin* ſe livrent à boire (en Angleterre;) mais le *remede* eſt pire que le mal. Il eſt rare qu'à la fin ils ne ruinent leur fortune, leur *tempérament*, leur réputation.

Quoique l'*amour* ne marche point auſſi rapidement que quelques-unes des autres paſſions, elle eſt cependant la plus forte, &, portée à un certain degré, la moins ſuſceptible d'être réprimée, ou de céder aux impulſions de la raiſon. On n'aime point à l'extrême du premier abord: il faut donc, avant que de ſe livrer à l'*amour*, peſer attentivement les probabilités qui font eſpérer d'obtenir l'objet aimé. Si elles ne ſont point en notre faveur, fuyons toutes les occaſions d'augmenter notre paſſion; recourons à nos affaires, ou à l'étude, ou à la diſſipation, &, s'il eſt poſſible, cherchons un autre objet, que nous ſoyons dans le cas de pouvoir obtenir.

L'*amour*, devenu Maladie, eſt très-difficile à guérir. Les ſuites en ſont ſouvent ſi violentes, que la poſſeſſion de l'objet aimé n'en eſt pas toujours le *remede*. Cependant ce doit être celui que l'on doit employer, s'il n'y a pas d'impoſſibilité; & on ne doit point s'y refuſer pour une cauſe ſimple & légere. Les peres & meres ſont trop enclins à traiter l'*amour* de bagatelle. La plupart, entraînés par des vues d'intérêt, ſacrifient tous les jours la ſanté, la tranquillité, le bonheur de leurs enfants, & de ceux qui ſont commis à leurs ſoins. Ils ne comptent pour rien l'inclination, la ſeule choſe à laquelle ils doivent cependant faire atten-

tion, s'ils veulent faire d'heureuſes alliances, & s'ils ne veulent point ſe repentir, dans la ſuite, de la ſévérité de leur conduite, de la perte de la ſanté & des ſentiments de leurs enfants.

Le meilleur moyen de s'oppoſer à la violence des paſſions, eſt en général de ſe livrer à celles qui ſont oppoſées, & d'appliquer tellement ſon eſprit aux choſes utiles, qu'il ne lui reſte plus de temps pour réfléchir ſur ſes malheurs.

DES ÉVACUATIONS ACCOUTUMÉES.

Des Selles.

PEU de choſes concourent plus à la conſervation de la ſanté, que les *ſelles* régulieres. Si les matieres fécales reſtent trop long-temps dans le corps, elles vicient les humeurs : ſi elles ſont évacuées trop promptement, elles emportent avec elles une grande partie de la nourriture.

Une *ſelle* par jour ſuffit en général pour un adulte ; une moindre quantité eſt nuiſible. Le moyen de ſe la procurer, eſt de ſe lever de bonne heure, de ſe promener en plein *air*, & de mener une conduite réguliere dans le *régime*. Si, indépendamment de ces précautions, la *conſtipation* perſiſtoit, il faudroit ſuivre le conſeil de LOCKE, ſe préſenter à la garde-robe tous les matins, que l'on ait beſoin ou non. Une habitude de cette eſpece peut, avec le temps, devenir une ſeconde nature.

Il faut ſe garder d'employer des *médicaments*, ſur-tout des *purgatifs*, pour la ſimple *conſtipation*. C'eſt en vivant de *régime*, en évitant tout ce qui eſt de nature *échauffante* & *aſtringente*, & en s'habillant légerement, qu'il faut y remédier.

Les perſonnes trop relâchées uſeront d'*aliments* qui reſſerrent & fortifient, tels que le *pain de froment*, le *fromage*, les *œufs*, le *riz* bouilli dans du *lait*, &c. Elles boiront du *vin* rouge, du *vin de Bordeaux*, de l'*eau-de-vie* & de l'*eau pannée*, &c. Elles porteront de la flanelle, elles ſe tiendront les pieds chauds, & emploieront tous les moyens capables de favoriſer la *tranſpiration*, dont ce relâchement dépend quelquefois.

Des Urines.

LA libre évacuation des *urines* prévient & guérit pluſieurs Maladies. On doit donc employer tous les moyens poſſibles pour les exciter. Il faut en conſéquence fuir la vie ſédentaire, & éviter de reſter long-temps dans le lit. On doit s'abſtenir d'*aliments* de nature ſeche & échauffante, de liqueurs *aſtringentes*, comme le *vin* rouge, &c.

Les *urines* trop long-temps retenues dans la *veſſie*, s'épaiſſiſſent; la partie la plus aqueuſe s'évapore; la plus groſſiere, celle qui eſt terreuſe, reſte : delà la *gravelle* & la *pierre*. Il eſt donc de la derniere importance d'uriner dès que le beſoin ſe fait ſentir. On a vu des perſonnes mourir, d'autres être attaquées de Maladies déſagréables & même incurables, pour avoir retenu leurs *urines* trop long-temps par une fauſſe délicateſſe. Si la *veſſie* eſt trop diſtendue, elle perd de ſon action, elle tombe en *paralyſie*, & alors elle eſt également incapable, ſoit de retenir les *urines*, ſoit de les évacuer convenablement.

Si les *urines* ſont trop abondantes, il faut ſe priver de liqueurs aqueuſes & foibles, de *ſels alkalis*, de tout ce qui peut irriter les *reins* & diſſoudre le *ſang*. On doit remédier à la foibleſſe,

qui en eſt la ſuite, par une *diete fortifiante*, par les *remedes aſtringents*.

De la Tranſpiration.

La *tranſpiration* eſt d'une ſi grande importance pour la ſanté, que nous ne ſommes expoſés qu'à un très-petit nombre de Maladies, tant qu'elle a lieu, & que, dès qu'elle eſt *ſupprimée*, tout le corps eſt malade.

C'eſt à la *ſuppreſſion* de la *tranſpiration* que ſont dus les *rhumes*, Maladies qui tuent plus de monde que la *peſte*. En examinant les malades, on trouve qu'ils doivent la plupart de leurs Maladies, ſoit à des *rhumes* violents dont ils ont été attaqués, ſoit à des *rhumes* légers qu'ils ont négligés.

La cauſe ordinaire, dans ce pays, de la *ſuppreſſion* de la *tranſpiration*, eſt l'inconſtance du temps. Le meilleur *remede* eſt de s'expoſer à l'air toute la journée. Ceux qui reſtent enfermés, ſont plus ſuſceptibles de s'*enrhumer*.

Une autre cauſe, ce ſont les habits mouillés. Il eſt difficile que ceux qui ſont fréquemment à l'air, évitent cet accident. Auſſi-tôt qu'on s'en apperçoit, il faut changer d'habits. Ce ſont ſur-tout les gens de la Campagne, qui doivent faire attention à ce conſeil. On les voit avec leurs habits tout mouillés, s'aſſeoir ou ſe coucher dans les champs, & ſouvent dormir toute la nuit dans cet état : rien de plus dangereux.

Une troiſieme cauſe, ce ſont les pieds humides, qui donnent ſouvent lieu aux *coliques*, aux *inflammations de poitrine*, à la *paſſion iliaque*, au *colera-morbus*, &c. Les perſonnes délicates, celles qui ne ſont point accoutumées à avoir, ni les ha-

bits, ni les pieds mouillés, doivent être singuliérement en garde à cet égard. Ces perſonnes n'ont rien de mieux à faire, dans ce cas, que de ſe laver les pieds dans de l'eau tiede; ſi elles étoient mouillées à un certain degré, elles ſe mettroient en entier dans un *bain*.

Une quatrieme cauſe, eſt le ſerein ou l'*air de la nuit*. Le ſerein, qui tombe abondamment après la chaleur du jour, rend le commencement de la nuit plus dangereux que le temps froid. Les Voyageurs, les Journaliers, tous ceux qui ſont expoſés à la chaleur du jour, les perſonnes délicates, doivent éviter le ſerein avec le plus grand ſoin.

Une cinquieme cauſe, ce ſont les *lits humides*. On doit ſe garder de coucher dans les lits, que les familles réſervent pour les amis, à moins que ces lits ne ſervent aux Domeſtiques, ou à toute autre perſonne, pendant l'intervalle. Les lits, qui ſont dans des chambres ſans feu, ſont dangereux, & les Voyageurs doivent les fuir comme la *peſte*. Un Voyageur, tranſi de froid & mouillé, ne rétablira la *tranſpiration* qu'au moyen d'un bon feu, de boiſſon chaude, & d'un lit ſec.

Une ſixieme cauſe, ce ſont les *maiſons humides*. Rien de plus dangereux que les maiſons qui ſont ſituées dans un terrein humide & marécageux. Le rez-de-chauſſée, le premier étage, doivent être très-élevés. On évitera d'habiter dans des maiſons nouvellement bâties, ſoit à cauſe de l'humidité, ſoit à cauſe de l'odeur que fourniſſent le plâtre, la chaux, les peintures, &c. L'*aſthme*, la *conſomption*, les autres Maladies des *poumons*, ſi communes parmi ceux qui travaillent en bâtiment, prouvent aſſez combien les maiſons, nouvellement bâties, doivent être mal ſaines.

La ſeptieme & derniere cauſe de la *ſuppreſſion* de la *tranſpiration*, eſt le *paſſage ſubit du chaud au froid.* On ne s'*enrhume* guere qu'après avoir eu chaud. Quand on a bien chaud, il faut ſe couvrir de ſes habits avant que de ſe mettre à l'air. Les Ouvriers auront ſur-tout cette attention. Ils ne dormiront point en plein air, quand ils auront chaud. Ils ne boiront point de liqueurs froides & légeres. S'ils ſont tourmentés par la ſoif, ils peuvent mâcher des fruits, des plantes *acides*, que la Nature nous offre de toutes parts. Une gorgée d'eau, gardée dans la bouche, & rejettée enſuite, produit le même effet. On peut ajouter une bouchée de pain à cette gorgée d'eau, & ce moyen appaiſera la ſoif encore plus sûrement, & on courra moins de danger.

Quand on a extrêmement chaud, une gorgée d'*eau-de-vie* eſt indiſpenſable; mais ſi une perſonne, ayant chaud, a été aſſez imprudente pour boire abondamment d'une liqueur froide, il faut qu'elle continue de s'exercer, juſqu'à ce que la boiſſon ſoit entiérement échauffée dans l'*eſtomac*; ſans quoi cette boiſſon peut avoir les ſuites les plus funeſtes. Elle a cauſé quelquefois des morts ſubites; mais ſouvent des *enrouements*, des *eſquinancies*, des *fievres de divers caracteres*, &c.

On ſe gardera de ſe tenir dans un appartement chaud, à l'ouverture d'une porte ou d'une fenêtre, ſur-tout ſi l'on eſt habillé légérement : on en a vu ſouvent réſulter des *fievres inflammatoires*, la *conſomption*, &c. Dormir les fenêtres ouvertes, n'eſt pas moins à craindre.

Il eſt dangereux de tenir ſes appartements trop chauds : on ne peut alors ſortir ou viſiter ſes amis, ſans expoſer ſa vie. On ſe gardera de ſe plonger dans l'eau froide, après avoir eu chaud : les *fievres*,

même la *folie*, ont ſouvent été les ſuites funeſtes de cette conduite.

Concluons ſur les cauſes ordinaires de *s'enrhumer*, qu'il faut éviter, avec le plus grand ſoin, tout paſſage ſubit *du chaud au froid*; qu'il faut ſe tenir dans une température égale, autant qu'il eſt poſſible, &, dans l'hypotheſe contraire, qu'il ne faut ſe rafraîchir que graduellement.)

Fin de la premiere Partie & du Tome premier.

SOMMAIRE

SOMMAIRE

DES CHAPITRES,

DES PARAGRAPHES ET DES ARTICLES

DU TOME PREMIER.

PREMIERE PARTIE.

Des Cauſes générales des Maladies.

CHAPITRE PREMIER.

Des Enfants, conſidérés relativement aux cauſes capables d'altérer leur ſanté : telles que l'Influence des Maladies des peres & meres ſur leur conſtitution ; les Erreurs dans la maniere de les habiller, de les nourrir & de les exercer ; les Effets de l'air mal ſain, & les Défauts des Nourrices, page 1

§ I.

Des Enfants en général, *ibid.*

C'est dans l'enfance que s'établiſſent les fondements d'une bonne conſtitution, *ib.*

La moitié des enfants meurt au-deſſous de douze ans, en Angleterre, 2

Dans quelle proportion ils meurent en France, page 2
Cauſes de la grande mortalité des enfants, 3
L'ordre de la Nature eſt, que toutes les meres nourriſſent elles-mêmes leurs enfants, ib.
Quelles ſont les meres qui doivent être exceptées, ib.
Cauſes pour leſquelles certaines femmes ne peuvent point nourrir, 4
Maladies qui, ſeules, exemptent de nourrir, ib.
Femme hyſtérique à qui l'allaitement a été ſalutaire, 5
Les enfants des riches ſont ceux qui ſouffrent le moins d'un allaitement étranger, ib.
Maniere dont ſe comporte le peuple dans le choix des Nourrices, ib.
Maniere dont les Nourrices tranſportent les enfants à leur deſtination, 6
Ce que ſont les enfants, de retour des Villages où ils ont été nourris, ib.
Les peres & meres qui choiſiſſent des Nourrices, ne ſont pas mieux ſervis, 7
Avantages importants qui réſulteroient, ſi toutes les meres nourriſſoient leurs enfants, ib.
Le devoir des meres ne ſe borne pas à nourrir, 8
Autres devoirs des meres envers leurs enfants, ib.
Ignorance des meres, relativement aux ſoins qu'elles doivent à leurs enfants, 9
Plaintes de Tacite ſur la conduite des Dames Romaines, envers leurs enfants, ib.
Plaintes de M. le Lieutenant de Police de Lyon, ſur celle des femmes de cette Ville, 10
Quelle devroit être l'éducation des femmes, ib.
Quelle eſt l'influence des femmes dans la ſociété, 11
Devoirs des peres envers leurs enfants, 12
C'eſt à la négligence des hommes qu'il faut attribuer l'ignorance des femmes, ib.
La négligence des Médecins, relativement aux Maladies des enfants, a été cauſe que les bonnes femmes ſe ſont mêlées de les traiter, 13
Caractere des Maladies des enfants, ib.
Moins difficiles à découvrir & à guérir que celles des adultes, ib.
Et moins compliquées, 14
Vraie cauſe des difficultés qu'on éprouve dans le traitement des Maladies des enfants, ib.
§ II. *De l'influence des Maladies des peres & meres ſur les enfants*, 15

Vraie ſource des Maladies des enfants, page 15
C'eſt de la conſtitution des peres & meres, que dépend celle des enfants, 16
Délicateſſe des meres, cauſe des Maladies des enfants, *ib.*
Intempérance des peres, cauſe des Maladies des enfants, *ib.*
Les perſonnes attaquées de Maladies incurables, ne doivent point ſe marier, 17
Précautions avec leſquelles doivent être élevés les enfants nés de parents malades, 19

§ III. *De l'Habillement des enfants*, 21

Seul uſage des habits des enfants, *ib.*
Du maillot, 22
Dangers du maillot, *ib.*
La belle proportion du corps des enfants ne dépend point du maillot, 23
Les Sauvages propoſés pour exemple, 24
Les animaux propoſés pour exemple, *ib.*
Cauſes des dangers du maillot, 25
Mauvais effets du maillot, *ib.*
Opérations de la Nature auxquelles s'oppoſe le maillot, 26
Ce que c'eſt que la circulation du ſang, 27
Différence qu'elle préſente dans le fœtus, *ib.*
Comment le ſang circule dans le foie du fœtus, 28
Le fœtus ne reſpire point dans le ſein de ſa mere, *ib.*
Le maillot cauſe des convulſions aux enfants, 29
Dangers des épingles pour attacher les vêtements des enfants, 30
Dangers de la trop grande quantité de vêtements, *ib.*
Dangers de tenir les enfants trop chaudement, *ib.*
Regle générale à ſuivre dans leur habillement, 31
En quoi doivent conſiſter les habits des enfants, *ib.*
Comment ils doivent être vêtus & couchés la nuit, 32
Habits des enfants de trois à quatre ans, *ib.*
Il ne faut pas ſe preſſer de leur mettre nos habits, qu'ils ne devroient porter que lorſqu'ils ſont formés, 33
En quoi doit conſiſter l'habillement des petites filles, *ib.*
On ne doit jamais mettre aux enfants des habits trop précieux. Pourquoi ? 34
Dangers des corps de baleine, 35
Qui ſont cauſe, que ſur onze perſonnes incommodées, il y a dix femmes, *ib.*
Les corps ſont dangereux par leur forme, qui eſt oppoſée à celle de la poitrine, *ib.*
Les habits des enfants doivent être tenus très-propres, *ib.*

Importance de la propreté à l'égard des enfants, page 36
§ IV. *Des Aliments des enfants*, *ib.*
Le lait eſt la nourriture des enfants, *ib.*
A quoi ſont expoſés les enfants qui ne tettent point, 37
Ce que font, en Allemagne, les femmes qui n'ont pas de lait, *ib.*
Il vaut mieux donner à un enfant du bon lait d'animaux, que de le confier à une Nourrice mercenaire, *ib.*
Il faut préſenter l'enfant au tetton, dès qu'il paroît demander à tetter, 38
Utilité du premier lait, *ib.*
Ce que c'eſt que le premier lait de la mere; ſes uſages, &c., *ib.*
Dangers des drogues qu'on donne aux enfants nouveaux nés, 39
Ce qu'on peut leur donner lorſqu'ils ne vont pas à la ſelle les premiers jours de leur naiſſance, *ib.*
Dangers du vin & des autres cordiaux, les premiers jours de la naiſſance, *ib.*
Les enfants nouveaux nés n'ont beſoin que d'une très-petite quantité de nourriture, 40
Quand il faut commencer à donner aux enfants d'autres aliments que le lait de la Nourrice, *ib.*
Quels doivent être ces aliments, 41
Le lait, *ib.*
Le bon pain léger, *ib.*
Dangers de mettre les enfants chez les Sevreuſes, *ib.*
Défauts des Sevreuſes, 42
Dangers du hochet de métal. Ce qui doit y ſuppléer, 43
Ce que c'eſt que la ſalive, *ib.*
Importance de la ſalive pour la digeſtion, *ib.*
Dangers qui réſultent de la perte de la ſalive, *ib.*
Ce qui diſtingue la ſalive d'avec les crachats, les phlegmes, &c., 44
Maniere d'apprêter le pain pour les enfants, *ib.*
Avantages de la panade, *ib.*
Maladies occaſionnées par la bouillie, 45
Quand il faut donner de la viande aux enfants, 46
Inconvénients de la viande, *ib.*
Dangers de ſucrer les aliments des enfants, 47
Quantité d'aliments néceſſaire aux enfants, *ib.*
Dangers de nourrir trop peu les enfants, 48
Attention qu'il faut avoir à la qualité des aliments des enfants, 49

Aliments qui nuiſent à l'eſtomac des enfants, page 49
Dangers des liqueurs fortes, ib.
Quelle doit être la boiſſon des enfants, 50
Il ne leur faut rien d'échauffant, ib.
Dangers des fruits verds, ib.
Excellentes qualités des fruits bien mûrs, ib.
Les racines viſqueuſes ne leur conviennent pas, 51
Dangers du beurre & des ſubſtances graſſes, ib.
Avantage du miel, 52
La diete des enfants ne doit pas être trop relâchante, ib.
Néceſſité de varier le régime des enfants, ib.

§ V. *De l'Exercice des enfants*, 53

Importance de l'exercice pour la ſanté des enfants, ib.
La chartre ou noueure eſt la ſuite du défaut d'exercice, 54
Inclination des enfants pour l'exercice, 55
Maniere d'exercer les enfants, ib.
Maniere de les porter ſur les bras, 56
Quand il faut apprendre à marcher aux enfants, 57
Nouvelle maniere, toute naturelle, de leur apprendre à marcher, ib.
Dangers des liſieres, 59
Néceſſité de l'exercice, démontrée d'après la ſtructure du corps humain, 60
Ce qu'on entend par vaiſſeaux, 61
Ce qu'on entend par veine & artere, ib.
Ce que c'eſt que le pouls, 62
Ce que c'eſt que les valvules, ib.
Quel doit être le premier objet de l'éducation des enfants, 63
Inconvénients d'appliquer les enfants trop tôt à l'étude, ib.
Dangers de raſſembler beaucoup d'enfants dans un même lieu, 64
Ce que doivent faire les Maîtres à l'égard des enfants, ib.
Importance de l'éducation paternelle, ib.
Utilité de l'exercice militaire pour les garçons, 68
Combien eſt nuiſible l'éducation vulgaire des filles, 69
Dangers qui en ſont les ſuites; ib.
Quelle devroit être l'éducation des filles, 70
Inconvénients de mettre les enfants au travail de trop bonne heure, 71
Quelles devroient être les occupations des enfants, 73
Quelle eſpece d'exercice doit être préférée, 74
Utilité de la danſe comme exercice, ib.
Importance du bain froid, ib.

Maniere d'employer le bain froid, page 73
Superſtition des Nourrices, relativement au bain froid, 76
§ VI. *Des effets de l'air mal ſain ſur les enfants*, 78
Dangers de l'air des Hôpitaux, *ib.*
Les pauvres des grandes Villes ne reſpirent qu'un air mal ſain dans leurs demeures, *ib.*
Il faut ſortir les enfants au grand air tous les jours, *ib.*
La chambre à coucher des enfants doit être grande & bien aérée, 79
Inconvénients de couvrir les berceaux, *ib.*
Dangers des petites chambres, des petits cabinets, des alcoves, &c., 80
Inconvénients d'appeller les enfants quand on veut les ſevrer, 81
§ VII. *Des Défauts des Nourrices*, 84
Qualités que doit avoir une bonne Nourrice, *ib.*
Attention avec laquelle les peres & meres doivent veiller ſur les Nourrices, 85
Ce que font les Nourrices indolentes, *ib.*
Les Narcotiques ſont dangereux aux enfants, 86
Obſervation ſur les dangers dans leſquels peut entraîner le bercement des enfants, *ib.*
Les lits des enfants doivent être durs, 87
Ce que font les Nourrices qui n'ont point de lait, 88
Maladies occaſionnées par les cris des enfants, *ib.*
Exemple de la négligence des Nourrices, *ib.*
Il faut ſe défier des Nourrices qui s'ingerent d'adminiſtrer des remedes, 89
Prétentions des Nourrices, *ib.*
Mal-propreté des Nourrices, 90
Conduite ignorante des Nourrices dans les éruptions des enfants, *ib.*
Regles générales qu'elles doivent obſerver, *ib.*
Dans les cours de ventre, 91
Les Nourrices cachent toujours aux peres & meres les accidents qui arrivent aux enfants par leur faute, *ib.*
Les peres & meres ne doivent donc pas s'en rapporter à une Nourrice mercenaire, *ib.*
Importance de l'éducation, 92

CHAPITRE II.

DES diverſes Profeſſions qu'exercent les hommes, conſidérées comme cauſes de Maladies, page 93

CAUSES des Maladies auxquelles ſont expoſés les Chymiſtes, les Fondeurs, les Verriers, &c., *ib.*
Ce que c'eſt que la reſpiration, 94
Ce que c'eſt que l'air; ſes qualités, *ib.*
Moyens qu'ils doivent employer pour les prévenir, 95
Exhalaiſons pernicieuſes auxquelles ſont expoſés les Mineurs, les Carriers, &c., 97
Quelles ſont ces exhalaiſons, 98
Moyens de prévenir leurs effets, 99
Vapeurs métalliques auxquelles ſont expoſés les Mineurs, &c., *ib.*
Moyens de s'en préſerver, 100
Les Plombiers, les Peintres, les Doreurs, &c., ſont expoſés aux mêmes Maladies, *ib.*
Maladies particulieres aux Barbouilleurs, aux Potiers de terre, &c., *ib.*
Aux Doreurs en or moulu, 101
Moyens de les prévenir, *ib.*
Maladies des Chandeliers, Corroyeurs, Chapeliers, Rôtiſſeurs-Traiteurs, &c., 102
Moyens qu'ils doivent mettre en uſage pour les prévenir, *ib.*

§ I. *Des Gens de fatigue; des Soldats ou des Gens de guerre, & des Marins ou des Gens de mer,* 104

ART. I. *Des Gens de fatigue, ou de ceux qui s'occupent de travaux pénibles,* *ib.*

Maladies auxquelles ſont expoſés les Laboureurs, *ib.*
Les gens qui travaillent en plein air, 105
Les Crocheteurs, les Journaliers, &c., *ib.*
Les Forgerons, les Charpentiers, &c., 106
Autres Maladies de ces Ouvriers : l'éryſipele; ſes cauſes, *ib.*
La paſſion iliaque, la colique, les vents & les autres Maladies du bas-ventre; leurs cauſes, *ib.*
Les inflammations externes, les maux d'aventure, & autres Maladies des extrémités; leurs cauſes, 107

Imprudence des Ouvriers, des Laitieres, &c., lorſqu'ils ont froid, page 107
Comment ils doivent s'y prendre pour ſe réchauffer, ib.
Comment ils s'expoſent aux fievres inflammatoires, 108
Ils doivent manger en proportion de ce qu'ils travaillent, s'ils veulent ſe bien porter, ib.
Pourquoi tous les hommes ne ſentent point cette vérité? ib.
Il n'y a que la connoiſſance des phénomenes de la digeſtion, qui puiſſe la faire ſentir, 109
Ce que c'eſt que la digeſtion, ib.
Néceſſité de ne pas faire d'excès dans le manger, démontrée par la capacité de l'eſtomac, 111
Négligence des Ouvriers, relativement à leur nourriture, 109
Si la nourriture des Ouvriers eſt trop peu ſubſtantielle, elle leur occaſionne des Maladies, 112
La pauvreté occaſionne des Maladies, & les aggrave, ib.
Il faut que les perſonnes charitables s'oppoſent à ce que les pauvres confient leur ſanté aux Charlatans, 113
Suites funeſtes de l'émulation imprudente des Ouvriers, ib.
De l'imprudence des peres & meres, qui exigent de leurs enfants plus que leurs forces ne leur permettent, 114

ART. II. *Des Gens de guerre*, ib.

Maladies auxquelles ſont expoſés les Soldats, ib.
Ils doivent être bien couverts & bien nourris, 115
Aliments néceſſaires aux Soldats, ib.
Ils doivent être logés ſéchement, 116
Il faut que ceux qui ſont malades ſoient ſéparés des autres, ib.
Occupations qu'on devroit donner aux Soldats en temps de paix, ib.

ART. III. *Des Gens de mer*, 117

Cauſes des Maladies des Marins, ib.
Moyens de les prévenir, 118
Quels doivent être les aliments des Marins, ib.
Végétaux utiles dans les voyages à la mer, ib.
Maniere dont a été traité l'Equipage du Capitaine Cook, 120
Spécifique contre les cours de ventre, les fievres, &c., dans les lieux mal ſains, 122

§ II. *Des Artiſans & des Ouvriers ſédentaires*, 123

Ce qu'on doit entendre par Ouvriers ſédentaires, page 123
Par état ou métier ſédentaire, 124
L'Agriculture eſt le plus ſain des travaux : par qui elle eſt cultivée, *ib.*
Erreur de ceux qui penſent que la terre ne peut pas fournir de l'occupation à tous ſes habitants, *ib.*
Avantages de l'Agriculture ſur le Commerce, 125
Cauſes de Maladies chez les Ouvriers ſédentaires : le défaut d'exercice, 126
L'air renfermé, *ib.*
L'air corrompu par la tranſpiration de pluſieurs perſonnes, 127
Une poſture gênée : exemple des Tailleurs, des Cordonniers, des Couteliers, &c., *ib.*
Les digeſtions vicieuſes, 128
Cauſes des Maladies de poitrine chez les perſonnes ſédentaires, *ib.*
Maladies ordinaires aux Ouvriers ſédentaires : la gale, les ulceres, &c., *ib.*
La mauvaiſe conformation du corps, 129
Les écrouelles, la conſomption, les Maladies nerveuſes, &c., *ib.*
Moyens de prévenir tous ces maux, 130
Changement de poſture : exercice, *ib.*
Uſage que les Ouvriers font du temps qu'ils devroient employer à l'exercice, 131
Comment les Tailleurs devroient être aſſis en travaillant, *ib.*
Importance de la propreté, *ib.*
De la tempérance, *ib.*
Quels doivent être les amuſements des gens ſédentaires : le jardinage, 132
Avantages importants du jardinage, ſur-tout pour les vieillards, que tuent l'ennui & l'oiſiveté, 133
Comment la culture de la terre entretient la ſanté, 134
Exemple des Habitants de Sheffield, *ib.*
Les Ouvriers des campagnes ſont mieux portants & plus heureux que ceux des Villes. Pourquoi ? 135
Combien l'exercice en plein air eſt néceſſaire à la ſanté, *ib.*

§ III. *Des Gens de Lettres*, *ib.*

Inconvénients de l'étude opiniâtre, 136
Trop d'application nuit au corps, & même à l'eſprit, *ib.*
Ses funeſtes effets, *ib.*

ART. I. *Des causes de Maladies ordinaires aux Gens de Lettres*, page 137

Causes de la goutte chez les Gens de lettres, *ib.*
De la pierre & de la gravelle, 138
Des Maladies du foie, *ib.*
Circulation du sang dans le foie. Fonctions de ce viscere, *ib.*
Bile du foie, 139
Bile de la vésicule du fiel, *ib.*
Causes des Maladies de poitrine, *ib.*
Des Maladies du cœur, 140
Des Maladies des organes de la digestion, 141
Des maux de tête, de l'apoplexie, de la paralysie, &c., *ib.*
Des Maladies des yeux, *ib.*
De l'enflure des jambes, & de l'hydropisie, *ib.*
Des Maladies nerveuses, 142
L'affection hypocondriaque est une Maladie ordinaire aux Gens de lettres, *ib.*
Désordres moraux dans lesquels entraînent les applications trop sérieuses, *ib.*

ART. II. *De la maniere dont les Gens de Lettres doivent se comporter en étudiant*, 143

Ce qu'il faut qu'ils fassent, quand leur esprit est fatigué par l'étude, *ib.*
Ce que les Savants pensent des récréations, *ib.*
Pouvoir de la Médecine sur les Maladies de l'esprit, 144
Ce que peut le mouvement contre l'ineptie, la stupidité, &c., 145
Contre l'affection hypocondriaque, *ib.*
Ce que doit être le cabinet des Gens de lettres, *ib.*
Dans quelle position ils doivent travailler, 147

ART. III. *De l'Exercice des Gens de Lettres*, *ib.*

Avantage de lire & de parler haut, *ib.*
Temps de la journée que les Gens de lettres doivent employer à l'exercice, 148
Idée qu'ils doivent se faire de l'exercice, *ib.*
Temps qu'il faut donner à l'exercice, 149
Il ne faut pas se mettre à table en sortant de s'exercer, *ib.*
La profession d'Homme de lettres est plus nuisible à la santé, que celle des Artisans sédentaires. Pourquoi? 151
Avantages de la Musique, 152

Maniere dangereuſe dont ils cherchent à ranimer leurs eſprits fatigués, page 152
Ce qu'ils doivent faire alors, ib.
Plan que ſuit l'Auteur dans ſes travaux, 153
Négligence des Gens de lettres ſur leur ſanté, ib.
Difficulté de conduire les Gens de lettres, relativement à la ſanté, 154
Genre d'exercice qui convient aux Gens de lettres, 155
Bain froid, eſpece d'exercice, ib.

ART. IV. *Des Aliments des Gens de Lettres*, ib.

Régime des Gens de lettres, ib.
Aliments qu'ils doivent éviter, 157
Maniere la plus ſaine de manger le poiſſon, ib.
Combien il eſt important de beaucoup mâcher pour bien digérer, 158
L'eau doit être la boiſſon des Gens de lettres : le vin ne peut être qu'un remede pour eux, ib.
Ils doivent s'interdire le thé, le café & le tabac, ib.

CHAPITRE III.

Des Aliments. 159

POUVOIR du régime ſur la conſtitution, ib.
Importance du régime pour la conſervation de la ſanté, ib.
Importance du régime dans les Maladies, ib.
Il eſt difficile de ſtatuer rien de ſolide ſur les aliments ; c'eſt à l'expérience à prononcer, 160
La regle générale, par rapport à la quantité des aliments, eſt d'éviter également le trop & le trop peu, 161
Avantages de la ſobriété ; exemples rapportés en preuves, 162
Il faut avoir attention à la qualité des aliments, ib.
Le blé gardé trop long-temps, eſt contraire à la ſanté, 163
Les viandes doivent être mangées fraîches, ib.
Il faut rejetter celles qui viennent d'animaux morts d'eux-mêmes, ou tués étant malades, 164
Animaux dont il ne faut pas manger, ib.
Coutume dangereuſe, 165
Et manœuvres dégoûtantes des Bouchers, ib.
Maladies occaſionnées par une trop grande quantité de de nourriture animale, 166

Il ne faut manger de la viande qu'une fois par jour, page 167
Avantage du régime végétal, 168
Les aliments ne doivent point être trop liquides, ni trop aqueux, ib.
Inconvénients des aliments trop ſecs, ib.
Maniere de prendre le thé pour qu'il ne ſoit point nuiſible, ib.
Dangers du thé pris en grande quantité, &, en général, de toutes les boiſſons aqueuſes chaudes, 169
Obſervation, 170
Dangers des ragoûts & des aſſaiſonnements, 171
A qui ils conviennent, ib.
Importance de l'eau dans le régime, 172
Qualités que doit avoir l'eau pour être bonne, 173
Qualités des eaux de riviere, ib.
Mauvaiſes qualités des eaux de puits, &c. Maniere de les rendre potables, 174
Qualités des eaux de pluie & de neige, ib.
Propriétés de l'eau, 175
Utilité d'un verre d'eau le matin, à jeun, ib.
Des liqueurs fermentées, 176
Pourquoi les liqueurs fermentées ſont nuiſibles, ib.
Maladies cauſées par les liqueurs falſifiées, 177
Liqueur propre à éprouver ſi les vins ſont falſifiés par le plomb, ib.
Dangers des liqueurs fermentées trop fortes, 178
On peut être fort & robuſte, ſans boire de liqueurs fortes, 180
Effets de l'uſage des liqueurs fortes, ib.
Idée qu'on doit ſe faire du vin pris habituellement & avec excès, ib.
Signes auxquels on reconnoît que le vin eſt capable de nuire, 181
Maladies occaſionnées par le vin, ib.
Effets du vin chez ceux qui le digerent bien, 182
Chaque famille devroit préparer elle-même ſes liqueurs fermentées. Pourquoi ? 183
Maniere de faire le vin, 184
Temps où il faut mettre le vin dans les tonneaux, lorſqu'on veut que la liqueur ſoit riche en eſprits, 185
Pourquoi l'on préfere le vin vieux au nouveau, 186
Ce qui rend le vin mouſſeux, & le cas qu'on doit en faire, 187
Qualité que doit avoir le vin deſtiné à être bu habituellement, ib.

Le vin qui tourne à l'aigre, n'eſt bon qu'à faire du vinaigre ; ce qu'en font les Marchands de vins, page 187
Maniere de corriger la verdeur des raiſins, 188
Maniere de faire le vinaigre, *ib.*
Maniere de faire la biere, 189
Ce que c'eſt que le malt ou drege, 190
On devroit également faire ſoi-même ſon pain, 187
Qualités qui conſtituent le meilleur pain, 192
Caracteres du bon blé & du bon ſeigle, 193
Caracteres de la bonne farine de froment, *ib.*
De la bonne farine de ſeigle, 194
De quoi dépend la bonne qualité du pain, *ib.*
Moins l'eau eſt chaude, plus le pain eſt délicat, *ib.*
Degré de chaleur que doit avoir l'eau, *ib.*
Ce que c'eſt que le levain ; maniere de s'en procurer de bon, 195
Maniere de pétrir, *ib.*
Ce qu'on entend par faire lever la pâte, 196
Comment il faut favoriſer la fermentation de la pâte, 197
Moyen de ſe procurer le levain de la cuiſſon prochaine, *ib.*
Caracteres auxquels on reconnoît que la pâte eſt aſſez levée, *ib.*
Degré de chaleur que doit avoir le four, *ib.*
Combien de temps le pain eſt à cuire, & comment on reconnoît qu'il eſt bien cuit ; *ib.*
Le pain chaud doit être expoſé à l'air, 198
Caractere du pain fait avec la levure de biere, *ib.*
Aliments dont doivent uſer les perſonnes foibles & relâchées, 196
Les perſonnes qui abondent en ſang, 198
Celles qui ſont graſſes, *ib.*
Les maigres, 200
Celles qui ſont ſujettes aux aigreurs & aux rapports alkaleſcents, *ib.*
Les goutteux & les vaporeux, *ib.*
Pourquoi l'uſage habituel du café eſt dangereux, 199
Propriétés du café, *ib.*
Ses avantages, quand il eſt pris rarement, *ib.*
Inconvénients particuliers au café au lait, *ib.*
A qui le café convient de préférence, *ib.*
Le régime doit être proportionné à la maniere de vivre, 200
Il ne doit pas être trop uniforme. Pourquoi ? *ib.*
Régime des perſonnes attaquées de quelque Maladie particuliere, 201
Aliments qui conviennent aux enfants, aux adultes &

aux vieillards, 201
Il eſt important que le régime ſoit réglé. Pourquoi? *ib.*
Il faut prendre des aliments pluſieurs fois par jour. Pourquoi? *ib.*
Le jeûne eſt nuiſible aux jeunes gens & aux vieillards, 202
Les vieillards ne doivent point reſter long-temps ſans manger. Pourquoi? *ib.*
Le ſouper doit être léger; mais le déjeûner doit être ſolide, 203
Pourquoi les grands ſoupers ſont dangereux, *ib.*
Dangers de trop manger, 204
Tout changement ſubit dans le régime eſt dangereux: comment il faut s'y prendre, quand on eſt forcé de changer ſon régime, 205
Juſqu'à quel point le régime doit être réglé, *ib.*
Maniere fauſſe dont on raiſonne ſur les aliments, *ib.*
De tous les aliments ſervis journellement ſur nos tables, il n'y en a pas de mauvais par eux-mêmes, 210

CHAPITRE IV.

De l'Air. page 211

Il faut avoir attention à l'air que l'on reſpire. Pourquoi? *ib.*
Effets de l'air trop chaud, *ib.*
Trop froid, 212
Trop humide, *ib.*
Renfermé, *ib.*
Combien l'air des grandes Villes eſt mal ſain: moyens de le rendre ſalubre, *ib.*
Les Cimetieres corrompent l'air des Villes. Pourquoi, *ib.*
Les ſépultures corrompent l'air des Egliſes, déja mal ſaines par elles-mêmes, 213
Moyens de rendre l'air des Egliſes ſalubre, *ib.*
Effets de l'air qui ſéjourne dans les Priſons & dans les demeures des pauvres habitants des Villes, 215
Une maiſon ne peut être ſaine, ſi l'air n'y circule librement, 216
Les lits ne doivent être refaits qu'après avoir été expoſés à l'air toute la journée, *ib.*
Utilité du ventilateur dans les Hôpitaux, les Priſons, les Vaiſſeaux, &c., 217

Autres avantages du ventilateur, page 217
Dangers de l'air des mines, des puits, des caves, &c., fermés depuis long-temps, 218
La chambre à coucher doit être grande. Pourquoi? *ib.*
Moyens de ſuppléer au mauvais air qu'on reſpire dans les Villes, 219
Qui ſont ceux qui doivent ſur-tout fuir l'air des grandes Villes, *ib.*
Ce que doivent faire ceux qui ne peuvent point quitter les Villes, *ib.*
Inconvénients qui réſultent des bois plantés trop près des maiſons, des Châteaux, &c., 220
Les maiſons ſituées dans les lieux marécageux, près des lacs, &c., ſont mal ſaines, *ib.*
Réſumé des différents airs nuiſibles à la ſanté, *ib.*
L'air frais n'eſt pas moins utile aux malades, qu'aux gens en ſanté, 221
C'eſt le plus puiſſant cordial pour les malades, *ib.*
Moyens de rafraîchir l'air que reſpire un malade, 222
L'air très-froid eſt préférable, pour les malades, à l'air chaud, 223
Il eſt abſolument néceſſaire de renouveller l'air des Hôpitaux. Pourquoi? 224
Les Médecins, les Chirurgiens, &c., en retireront eux-mêmes de l'avantage, *ib.*
Moyens dont doivent uſer les Médecins & ceux qui ſoignent les malades, pour ſe garantir de la contagion, 225

CHAPITRE V.

De l'Exercice. page 229

IMPORTANCE de l'exercice pour la conſervation de la ſanté, *ib.*
L'Agriculture eſt l'état le plus favorable à la ſanté, *ib.*
Preuve de l'inclination de l'homme pour l'exercice, *ib.*
Sans exercice, on ne peut jouir de la ſanté, *ib.*
Effets funeſtes de l'inaction, 230
Effets dangereux de la multiplicité des voitures, *ib.*
Pouvoir de l'exercice pour fortifier la ſanté, 231
Ce qu'on doit entendre par exercice, 232
Raiſons ridicules ſur leſquelles on ſe fonde pour ne pas faire d'exercice, *ib.*

Ce qui ſupplée, juſqu'à un certain point, à l'exercice chez les femmes, page 233
Maladies occaſionnées par le défaut d'exercice ; les obſtructions, 234
La délicateſſe des nerfs, *ib.*
Pouvoir de l'exercice contre les Maladies de nerfs, 235
Avantages de l'équitation ou de l'exercice du cheval, *ib.*
Le défaut d'exercice occaſionne la goutte, le rhumatiſme, les fievres, &c., *ib*
Quelle idée on doit ſe faire de l'exercice, *ib*
A qui conviennent les occupations ſédentaires, 236
Dangers de reſter au lit trop long-temps, 237
Avantages de l'air du matin, *ib.*
Maladies des gens inactifs : l'exercice en eſt le remede, *ib.*
Comment on doit prendre l'exercice, 238
Avantages de la danſe comme exercice, *ib.*
Il ne faut pas ſe fixer à un ſeul exercice, mais ſe livrer à tous, & ſur-tout à celui qui met le plus de parties en mouvement, *ib.*
Idée que l'on doit ſe faire du jeu, 239
Ses inconvénients, 240
Comment doit être dirigé l'exercice, 241
Dangereux pouvoir de l'indolence, *ib.*
Les gens riches & les hommes ſédentaires devroient s'occuper de temps en temps aux Arts méchaniques, *ib.*
Les exercices du corps & ceux de l'eſprit, doivent ſe ſervir de délaſſement les uns aux autres, 242
Erreur des femmes ſur ce qu'elles appellent leur exercice, *ib.*
Malheureux effets de l'indolence, 243

CHAPITRE VI.

Du Sommeil. page 244

Il faut régler le temps du ſommeil. Pourquoi ? *ib.*
Il doit être relatif à l'âge, aux occupations, au régime, &c., *ib.*
Sept à huit heures de ſommeil ſuffiſent aux adultes. Ce qu'il arrive, lorſqu'on reſte plus de temps au lit, *ib.*
Moyen de rendre le ſommeil ſalutaire, *ib.*
La nuit eſt le temps deſtiné par la Nature au ſommeil, 245
Autres moyens de rendre le ſommeil ſalutaire, *ib.*
Point de ſommeil ſans exercice, *ib.*

Néceſſité des ſoupers légers pour jouir du ſommeil, page 246
Ce qu'on doit penſer de la méridienne, *ib.*
Qui ſont ceux qui peuvent en retirer de l'avantage, 247
Qui ſont ceux à qui elle ſeroit nuiſible ou inutile, 248
Circonſtances qui la rendent néceſſaire à tous les individus, *ib.*
Temps que doit durer la méridienne, 249
Poſition dans laquelle il faut la faire, *ib.*
Il faut être à ſon aiſe, & ſe défaire de tous les liens qui embarraſſent, 250
Le chagrin s'oppoſe au ſommeil, *ib.*
Comment la paix de l'ame & la pureté des mœurs ſont capables de procurer un ſommeil tranquille, 251
Le bonheur & la ſanté ont une même ſource; l'intégrité de la conſcience, *ib.*

CHAPITRE VII.

Des Habits, page 253

Considérations qu'il faut avoir dans le choix des habits, *ib.*
Quantité d'habits qu'il faut aux enfants & aux vieillards, *ib.*
Les jeunes gens ne doivent point porter de flanelle, tant qu'ils ſont en ſanté, *ib.*
Avec quelle précaution il faut changer les habits de ſaiſon, 254
Moyens d'éviter les erreurs dans le changement d'habits de ſaiſon, *ib.*
Dangers auxquels on s'expoſe, lorſqu'on échauffe trop ſes appartements, 255
Dans quelle proportion doit être l'air intérieur avec l'air extérieur, pour ſortir ſans riſquer d'être expoſé aux rhumes, aux fluxions, &c., 256
Le drap eſt une étoffe appropriée à toutes les ſaiſons, 257
Pourquoi la forme des habits nuit ſi ſouvent à la ſanté, 258
Opinion ridicule du peuple ſur les habits : Maladies qui en réſultent, *ib.*
Les ſouliers trop étroits ſont la cauſe des cors, des durillons, &c., *ib.*
Autres inconvénients des ſouliers trop étroits, 259
Inconvéniens des talons hauts des ſouliers des femmes, *ib.*
Dangers des jarretieres, des boucles, des cols, &c., 260
En quoi conſiſte la perfection d'un habit, *ib.*

Les Quakers proposés pour modeles de la maniere de s'habiller, page 260
Il faut consulter le tempérament dans le choix des habits, 261
Il est difficile de déterminer la quantité d'habits nécessaire à chaque individu, ib.
Quel est le but des gens du monde dans le choix des habits, ib.

CHAPITRE VIII.

De l'Intempérance, page 263

LA tempérance est aussi nécessaire pour la conservation de la santé, que l'exercice, ib.
En quoi consiste la santé, 264
Effets de l'intempérance, ib.
Quelles sont les causes de plusieurs Maladies nouvelles, ib.
Conduite étrange & journaliere des gens riches, 265
La tempérance consiste à éviter toute espece d'excès, ib.
L'intempérance ne connoît point de bornes, 266
Regle de la tempérance, relativement aux aliments, ib.
Suite de l'intempérance dans l'usage des liqueurs fortes & des plaisirs charnels, 267
Les effets de l'intempérance des peres & meres, s'étendent jusques sur leurs enfants, ib.
Elle est la cause de la ruine des familles, & même des Empires, 268
Abus des liqueurs de table, pris pour exemple des effets de l'intempérance, ib.
L'abus des liqueurs enivrantes produit la fievre, ib.
L'inflammation de poitrine, du foie, du cerveau, &c., ib.
Des Maladies chroniques de différentes especes, ib.
Maladies occasionnées par les liqueurs souvent répétées, quoiqu'on n'aille pas jusqu'à l'ivresse, 269
L'ivrognerie est une des causes de la consomption, ib.
Suite funeste de la boisson à laquelle se livrent les malheureux, pour se consoler, 270
L'ivrognerie ruine la santé, & conduit à l'imbécillité, 271
Les liqueurs fortes nuisent sur-tout aux jeunes gens, 272
Vices affreux, dont l'ivrognerie est la source, ib.
Maladies qui sont les suites de l'ivrognerie, ib.

CHAPITRE IX.

De la Propreté, page 274

IDÉE qu'on doit ſe faire de la propreté, *ib.*
Perſonne n'eſt exempt d'être propre, *ib.*
La propreté eſt le moyen qui favoriſe le plus la tranſpiration, *ib.*
Indifférence que l'on a pour le linge. Raiſons de cette indifférence, *ib.*
Effets & Maladies occaſionnées, parce qu'on ne change pas aſſez ſouvent de linge, 275
Avantages de changer tous les jours de linge, *ib.*
La mal-propreté occaſionne la gale, 276
La vermine : la propreté en eſt le remede, *ib.*
La mal-propreté eſt une des cauſes des fievres malignes, &c., *ib.*
Il faut fuir les gens mal-propres, comme contagieux, 277
De quelle importance eſt la propreté dans les lieux où il y a beaucoup de monde, *ib.*
Dans les Villes, *ib.*
Ce qui rend les Villes mal-propres, *ib.*
On ne devroit pas permettre que les tueries fuſſent dans les Villes, *ib.*
Avantages de la propreté des Villes, 278
Négligence des payſans, relativement à la propreté, 279
Moyens de porter à la propreté les gens qui préparent les aliments, les gens de bouche, &c., *ib.*
Importance de la propreté dans les camps, 280
La propreté eſt, dans l'Orient, un acte de religion, *ib.*
Ablutions auxquelles ſont aſſujettis les Turcs, 281
Comment ces ablutions contribuent à la conſervation de la ſanté, & à garantir des Maladies contagieuſes, *ib.*
Elles favoriſent la tranſpiration, fortifient le corps & raniment les eſprits, *ib.*
Avantages de ſe laver fréquemment les pieds, 282
Maladies que prévient cet acte de propreté, *ib.*
Importance de la propreté ſur les vaiſſeaux, *ib.*
Dans les Hôpitaux, 283
Négligence de ceux qui ſoignent les malades, relativement à la propreté, *ib.*

La propreté néceſſaire à une perſonne en ſanté, l'eſt davantage à un malade. Pourquoi ? page 283
Elle eſt auſſi importante pour le malade, que l'air frais, 284
Effets dangereux de la mal-propreté chez les malades, *ib.*
Dès qu'un malade eſt ſali, il faut le changer de linge, *ib.*
Préjugé, relativement au linge blanc de leſſive, 285
Abſurdité de ce préjugé, *ib.*
Inconvénients dans leſquels il entraîne, *ib.*
Moyens de faire diſparoître les défauts prétendus du linge blanc de leſſive, *ib.*
Avantages de la propreté ſur la parure, 286
Il n'eſt perſonne qui ne doive être propre, & on doit l'être dans tous les inſtants de la vie, 287

CHAPITRE X.

De la Contagion. page 288

PRESQUE toutes les Maladies ſont contagieuſes. On doit donc éviter toute communication avec les malades, *ibid.*
Les Maladies ſe communiquent par ceux qui fréquentent les malades, *ib.*
Les viſites ſont nuiſibles à ceux qui les font & au malade. Pourquoi ? 289
Les perſonnes qui ſont mal, doivent être laiſſées ſeules avec leur Garde, *ib.*
Autres inconvénients des viſites indiſcretes auprès des malades, 290
L'uſage d'inviter beaucoup de monde aux funérailles, eſt un autre moyen de propager la contagion, 291
Moyens d'empêcher que la contagion ne ſe communique, *ib.*
Il eſt dangereux de porter les habits des malades, parce qu'ils peuvent communiquer la contagion, *ib.*
Exemple de la peſte communiquée par une lettre, 293
Par de la paille, jonchée ſous un lit placé à l'air libre, *ib.*
On ne doit coucher dans le lit des malades, & porter leurs habits, qu'après qu'ils ont été expoſés à la vapeur du ſoufre, 294
Négligence de ceux qui ſont à la tête des Hôpitaux, relativement à la contagion qui y eſt épidémique, *ib.*

Dangers de coucher avec les malades, Page 295
On doit au commerce une partie des Maladies contagieuſes, ib.
Moyens qu'il faudroit employer pour les prévenir, ib.
Les Priſons & les Hôpitaux répandent la contagion dans les Villes. Pourquoi ? 296
Preſque tous les Hôpitaux pêchent par leur forme & les endroits où ils ſont ſitués, ib.
C'eſt aux Médecins & aux Phiſiciens qu'il appartient de fixer l'emplacement d'un Hôpital, & d'en donner la conſtruction, 297
Autres cauſes qui concourent à répandre la contagion dans les Villes. Moyens de s'en garantir, 299
Ne faire garder les malades que par ceux qui ſe deſtinent à cet état, ſeroit un moyen sûr de prévenir la contagion, ib.
Maniere dont doivent ſe comporter ceux qui ſoignent les malades, pour ſe préſerver de la contagion & ne pas la répandre, ib.
La contagion eſt ſouvent répandue, par le peu de ſoin que les Médecins ont d'eux-mêmes, 300
Les Hôpitaux doivent être propres, aérés, & bâtis hors du ſein des Villes, 301
Les maîtres doivent envoyer aux Hôpitaux leurs domeſtiques malades, ib.
Cauſes pour leſquelles les Hôpitaux ſont les propagateurs de la contagion, 302
Les Maladies contagieuſes des Hôpitaux, ſont dues à la mauvaiſe adminiſtration, à la mal-propreté, &c., ib.
Comment doit être conſtruit un Hôpital, 304
Comment il doit être adminiſtré, ib.
Les Hôpitaux devroient être plus nombreux. Pourquoi ? 305

CHAPITRE XI.

DES PASSIONS,

Et particulierement de la Colere, de la Peur, de la Crainte, du Chagrin, de l'Amour, de la Mélancolie religieuſe, & des Tempéraments, ſources de nos Paſſions, page 308

INFLUENCE des Paſſions ſur les Maladies & ſur leur guériſon, *ibid.*

§. I. *De la Colere,* 308

Effets de la colere : à qui ſur-tout elle eſt nuiſible, *ib.*
Effets du reſſentiment, 309
Pouvoir du pardon des injures, *ib.*
Moyens de ſe garantir des mouvements de colere, *ib.*

§. II. *De la Peur & de la Crainte,* 311

Effets de la peur & de la crainte dans les Maladies, *ib.*
Maladies occaſionnées par la peur, *ib.*
Suites funeſtes de l'habitude où ſont les nourrices & les valets, de ne jouer avec les enfants qu'en les effrayant, *ib.*
La crainte continue d'une Maladie, occaſionne ſouvent cette Maladie même, 313
Les femmes en couches priſes pour exemple, *ib.*
Dangereux effets des ſonneries funéraires, 314
Effets funeſtes de la crainte de la mort inſpirée dans les Hôpitaux, 315
Il faut éloigner du malade tout ce qui eſt capable de lui inſpirer de la crainte, 316
Le malade n'a beſoin que de ſa garde, & d'un aide quand on le change. Pourquoi ? *ib.*
L'uſage de pronoſtiquer l'iſſue d'une Maladie, ne peut être que nuiſible aux malades, 318
On ne doit qu'une réponſe équivoque aux queſtions indiſcretes ſur l'iſſue d'une Maladie, *ib.*
Précautions dont il faut uſer lorſqu'on eſt néceſſité de porter un pronoſtic, 319

En quoi la ſcience des pronoſtics peut être utile au Médecin, page 319
Les cas où il faut porter un jugement déciſif d'une Maladie, ſont rares. Incertitude de la ſcience des pronoſtics, *ib.*
Suites funeſtes de l'impreſſion que fait chez certains malades la propoſition de les faire adminiſtrer, 320
Quel moment il faut choiſir pour leur faire cette propoſition, *ib.*
Et pour les porter à mettre ordre à leurs affaires, 321
Les Médecins ne ſont pas les ſeuls qui ſe mêlent de prédire le ſort des malades, 320
La compaſſion & l'eſpérance ſont plus utiles aux malades, que les remedes, 321

§. III. *Du Chagrin*, *ib.*

Effets du chagrin, *ib.*
Il faut le dompter dans les commencements, 322
Il y a de la grandeur d'ame à ſupporter, avec courage, les malheurs de la vie, *ib.*
Maladies occaſionnées par le chagrin, *ib.*
Moyens qu'il faut employer pour échapper au chagrin, *ib.*
Une ſociété agréable, 323
La variété d'idées, *ib.*
Le changement d'objets, *ib.*
L'application à des affaires, même ſérieuſes, *ib.*
Les plaiſirs honnêtes, 324
Erreurs de ceux qui, étant dans le chagrin, ſe livrent à boire, *ib.*

§. IV. *De l'Amour*, *ib.*

L'amour eſt la plus forte des paſſions, *ib.*
Attention qu'il faut avoir avant que de ſe livrer à l'amour, 325
Suites funeſtes dans leſquelles entraîne l'amour, lorſqu'on a la barbarie de s'en faire un jeu, *ib.*
Parvenu à un certain degré, il ne peut être guéri que par la poſſeſſion de l'objet aimé, *ib.*
Conduite ordinaire des peres & meres dans les mariages, *ib.*
On doit, dans les mariages, conſulter ſur-tout l'inclination des ſujets, & avoir attention à leurs tempéraments. Pourquoi? 326

§. V. *De la Mélancolie religieuſe*, 327

Effets de la mélancolie religieuſe, qui a ſa ſource dans l'idée fauſſe qu'on ſe fait de la Religion, page 327
La Religion, conſidérée ſous ſon vrai point de vue, en ſeroit elle-même le remede, *ib.*
Seul moyen de ſe ſouſtraire à la violence des paſſions, 328
Toutes les paſſions prennent leur ſource dans les tempéraments, *ib.*

§. VI. *Des diverſes eſpeces de Tempéraments, ſources de nos paſſions*, 329

Enumération des divers tempéraments, *ib.*

ART. I. *Du Tempérament ſanguin*, 330

Qualités phyſiques du tempérament ſanguin, *ib.*
Qualités morales de l'homme ſanguin, *ib.*

ART. II. *Du Tempérament bilieux*, 331

Qualités phyſiques du tempérament bilieux, *ib.*
Qualités morales de l'homme bilieux, 332

ART. III. *Du Tempérament mélancolique*, 333

Qualités phyſiques du tempérament mélancolique, *ib.*
Qualités morales de l'homme mélancolique, 334

ART. IV. *Du Tempérament pituiteux ou plegmatique*, 336

Qualités phyſiques du tempérament pituiteux ou phlegmatique, *ib.*
Qualités morales de l'homme pituiteux ou phlegmatique, *ib.*

CHAPITRE XII.

DES Evacuations accoutumées, telles que les ſelles, les Urines & la Tranſpiration inſenſible, page 338

QUELLES ſont les principales évacuations du corps humain. Aucune ne peut être ſupprimée, ſans que la ſanté ne s'altere, *ib.*

§ I. *Des Selles*, page 338

Il eſt important que les ſelles ſoient régulieres. Pourquoi? *ib.*
Cauſes capables de rendre les ſelles irrégulieres, 339
Quelle eſt la quantité des ſelles néceſſaire par jour à un adulte, *ib.*
Maladies auxquelles expoſe la conſtipation, *ib.*
Moyens dont il faut uſer pour ſolliciter une ſelle tous les jours, 340
Négligence & opiniâtreté de certaines gens à cet égard, *ib.*
Préjugés ſur le compte des lavements, 341
Dangers des drogues pour remédier à la conſtipation habituelle. C'eſt dans le régime qu'il faut en chercher le remede, *ib.*
Régime que doivent ſuivre ceux qui ſont trop relâchés, 342

§ II. *Des Urines*, *ib.*

Il eſt difficile de ſtatuer ſur la nature des urines, *ib.*
Pourquoi? *ib.*
Impudence des Charlatans à cet égard, 343
Cauſes capables de ſupprimer les urines, *ib.*
Maladies occaſionnées par l'urine retenue trop long-temps dans la veſſie, 344
Accidents cauſés pour n'avoir pas ſatisfait au beſoin d'uriner, par une fauſſe délicateſſe, *ib.*
Cauſes qui rendent les urines trop abondantes, 345

§ III. *De la Tranſpiration inſenſible, & des cauſes capables de la ſupprimer : telles que les variations de l'Atmoſphere ; l'humidité des habits & des pieds ; le ſerein & l'air de la nuit ; l'humidité des lits & des maiſons ; le paſſage ſubit du chaud au froid*, *ib.*

De quelle importance eſt l'inſenſible tranſpiration, pour la conſervation de la ſanté, *ib.*
Maladies auxquelles expoſe la ſuppreſſion de la tranſpiration, *ib.*

ART. I. *Des variations de l'Atmoſphere*, 346

La variation du temps eſt une des cauſes les plus communes de la ſuppreſſion de la tranſpiration, *ib.*
Maladies auxquelles donne lieu cette ſeule cauſe, *ib.*
Moyen de ſe munir contre les effets de cette cauſe, 347

ART. II. *Des Habits mouillés ou humides*, page 347

Maladies occaſionnées par les habits mouillés, *ib.*
Moyens de les prévenir, 348
Négligence des gens de la Campagne à cet égard, *ib.*

ART. III. *Des pieds humides*, *ib.*

Maladies occaſionnées par l'humidité des pieds, *ib.*
Sur-tout chez les perſonnes délicates, *ib.*
Moyens de les prévenir, 349

ART. IV. *Du Serein & de l'Air de la nuit*, *ib.*

La fraîcheur de l'air de la nuit, cauſe la ſuppreſſion de la tranſpiration, *ib.*
Maladies que peut occaſionner le ſerein, *ib.*
Le ſerein eſt ſur-tout nuiſible aux valétudinaires & aux convaleſcents, 350
Heure du jour où l'on peut faire prendre l'air à un convaleſcent, *ib.*
Moyens de ſe garantir des mauvais effets de l'air de la nuit, *ib.*

ART. V. *Des lits humides*, 351

Comment les lits deviennent humides, *ib.*
Les Voyageurs en rencontrent ſouvent de tels, *ib.*
Ils doivent fuir les Auberges où l'on trouve de ces lits, comme la peſte. Pourquoi? *ib.*
Les lits d'amis ſont très-ſouvent humides. Comment? *ib.*
Maladies qu'ils occaſionnent, 352
Les perſonnes délicates ne doivent jamais coucher dans ces lits, *ib.*
Moyens de prévenir les inconvénients des lits humides, *ib.*
Coutume meurtriere de la plupart des Auberges, *ib.*
Le linge qui n'a pas été à la leſſive, ne doit jamais être porté qu'il n'ait été ſéché au feu, *ib.*

ART. VI. *Des Maiſons humides*, 353

Attention qu'il faut avoir dans le choix du local d'une maiſon, *ib.*
Maladies auxquelles on s'expoſe, quand on habite des maiſons nouvellement bâties, *ib.*
Maniere particuliere dont on rend les maiſons humides dans certains cantons, 354

ART. VII. *Du Paſſage ſubit du chaud au froid*, page 355

Cauſes les plus fréquentes du rhume, *ib.*
Habitude dangereuſe des Ouvriers qui travaillent en plein air, *ib.*
Il ne faut point boire des liqueurs froides & aqueuſes, quand on a chaud, 356
Moyens d'étancher la ſoif, ſans ſe gorger d'eau froide, *ib.*
Ce qu'il faut faire lorſqu'on a bu froid, ayant chaud, 357
Effets des liqueurs froides, quand on a chaud, *ib.*
Les fruits verds, la ſalade, &c., ſont encore nuiſibles dans ces cas, *ib.*
A quoi on s'expoſe, quand, après être reſté dans une chambre chaude, & avoir bu chaud, on ſort à l'air, *ib.*
Combien il eſt dangereux de ſe tenir auprès d'une fenêtre ouverte, dans une chambre chaude, 358
Dormir ou travailler les fenêtres ouvertes, n'eſt pas moins à craindre, *ib.*
Tenir ſes appartements trop chauds, eſt une cauſe certaine de s'enrhumer, *ib.*
Maladies occaſionnées pour s'être plongé dans l'eau froide, ayant chaud, *ib.*
Moyens d'éviter de s'enrhumer, 359
Conſeil de Celſe, relativement à la conſervation de la ſanté, *ib.*

Récapitulation, 361.

Fin du Sommaire du Tome premier.

DE L'IMPRIMERIE DE COUTURIER,
Quai des Auguſtins. 1788.

